**MASARYKOVA UNIVERZITA**
**Pedagogická fakulta**

**Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví**

# Zdravotně-sociální problematika stresu

**Bakalářská práce**

**Brno 2016**

**Vedoucí práce:**
RNDr. Mgr. Alice Prokopová, Ph.D.

**Vypracovala:**
Nikola Šafránková

**Bibliografický záznam práce**

ŠAFRÁNKOVÁ, Nikola. *Zdravotně-sociální problematika stresu – bakalářská práce.* Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, 2016. Vedoucí bakalářské práce RNDr. Mgr. Alice Prokopová, Ph.D.

## Anotace

Svoji bakalářskou práci "Zdravotně-sociální problematika stresu" jsem rozdělila na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zabývám definicí a historií stresu, ve které podrobněji rozebírám rozdělení stresu, stresové události, stresory a salutory, fáze stresových reakcí. Zabývám se také příznaky a důsledky stresu, jeho zvládáním a prevencí. Další část teorie je věnována kapitole stres v životě člověka, ve které uvádím podkapitoly muži, ženy a stres, stres v manželství a rodině, stres v zaměstnání, stres a alkohol a stres a nemoci.

Na teoretickou část navazuje část praktická, ve které jsem použila kvantitativní výzkum, ve kterém se dotazuji, formou dotazníku, 100 respondentů. Dotazník pojednává o zkušenostech jedinců se stresem v jejich životě. Kvantitativní výzkum je realizován pomocí otevřených a uzavřených otázek a veškeré výsledky jsou prezentovány pomocí grafů.



## Annotation

The bachelor thesis "The health-social issue of stress" is divided into two parts: a theoretical and a practical one. The theoretical part deals with the definition and history of stress where you can find more detailed categorization of stress, stressful events, stressors, salutors and phases of stressful reactions. The paper also deals with the symptoms and consequences of stress, its coping and prevention. The following theoretical part is dedicated to the chapter “Stress in human life” where there are subchapters Men, Women and Stress; Stress in Marriage and Family; Stress at Work; Stress and Alcohol and Stress and Illnesses.

The theoretical part is followed by the practical one where the quantitative research is used consisting of questionnaires filled in by 100 respondents. The questionnaire is focused on stressful events of individuals in their lives. The quantitative research is formed by open and closed questions and all the results are presented in charts.

## Klíčová slova

Stres, stresory, stresové události, příznaky stresu, důsledky stresu, prevence, rodina, nemoci, alkohol

## Keywords

Stress, stressor, stressful events, symptoms of stress, consequences of stress, prevention, family, diseases, alcohol

**Prohlášení**

*„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, s využitím pouze citovaných literárních pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.“*

V Brně dne 27. listopadu 2016

……..……

Nikola Šafránková

**Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé práce RNDr. Mgr. Alici Prokopové, PhD., která mi poskytla cenné rady, podněty a podporu. Také bych jí ráda poděkovala za vstřícnost, ochotu a trpělivost při mém vedení.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat přátelům a celé své rodině za podporu při psaní bakalářské práce a během celého studia na vysoké škole.

# OBSAH

1. ÚVOD ..... 8
2 TEORETICKÁ ČÁST ..... 10
2.1 Definice a historie stresu ..... 10
2.1.1 Rozdělení stresu ..... 13
2.1.2 Stresové události ..... 14
2.1.3 Stresory a salutory ..... 15
2.1.4 Mechanismy stresových reakcí - fáze stresu ..... 16
2.1.5 Příznaky stresu ..... 17
2.1.6 Důsledky stresu ..... 18
2.1.7 Zvládání stresu ..... 19
2.1.8 Prevence stresu ..... 21
2.2 Stres v životě člověka ..... 24
2.2.1 Muži, ženy a stres ..... 24
2.2.2 Stres v manželství a rodině ..... 24
2.2.3 Stres v zaměstnání ..... 25
2.2.4 Stres a alkohol ..... 26
2.2.5 Stres a některá onemocnění ..... 27
3 PRAKTICKÁ ČÁST ..... 30
3.1 Kvantitativní výzkum ..... 30
3.1.1 Cíl výzkumu ..... 30
3.1.2 Metodika výzkumu ..... 30
3.1.3 Výzkumné otázky ..... 31
3.1.4 Výsledky dotazníku ..... 31
3.1.5 Odpovědi na výzkumné otázky ..... 45
3.1.6 Diskuze ..... 46
4 ZÁVĚR ..... 49
5 RESUMÉ ..... 51
6 SUMMARY ..... 52
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ ..... 53
8 Seznam grafů ..... 56

# 1. ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma stres z toho důvodu, že mám se stresem bohaté zkušenosti. Stres je problémem dnešní doby, kdy lidé žijí uspěchaným a hektickým způsobem života a bohužel se mu nikdo nevyhne. Výjimkou nejsem ani já. Člověk je stresu vystaven každou sekundu, ať je to v práci, ve škole, volném času aj. Ve všech aspektech každodenního života můžeme nahlédnout do této problematiky. Člověk si v dnešní době ani neuvědomuje, čím vším je zavalen. Řeší neustále nějaké povinnosti, problémy, situace, nemá na nic čas. Ve všech těchto případech vzniká stres. Z toho důvodu se stal předmětem i mého zájmu a chtěla jsem se právě o tomto tématu dozvědět více.

Touto problematikou jsem se inspirovala u sebe. Začala jsem studovat bakaláře na vysoké škole a najednou mi stres nebyl cizí. Měla jsem určité povinnosti a musela jsem vyřešit otázku financí a bydlení, což je předmětem mého zájmu doposud. A jelikož není toto téma jen mým problémem, ale i lidí v mém okolí, rozhodla jsem se právě na toto téma napsat svoji bakalářskou práci.

Hlavním cílem mé práce bylo seznámit se s problematikou stresu a zjistit, jaké zkušenosti mají ostatní jedinci se stresem.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou hlavních částí. V první kapitole teoretické části jsou uváděny odlišné definice stresu. V průběhu minulých let prováděli vědci různá zkoumání a pokusy, díky nimž je stres objasňován více definicemi, které jsem se snažila uvést. V další části práce je potom stres rozdělen na dva typy, tedy pozitivní a negativní stres a jak konkrétně působí na organismus člověka. Následně na to navazují různé formy stresových událostí. V další podkapitole uvádím pojmy stresor a salutor a to, jak tyto životní faktory ohrožují či jinak ovlivňují duševní a tělesnou pohodu člověka. V neposlední řadě také uvádím příznaky a následně i možné důsledky stresu. Naposled popisuji, jak stres vůbec zvládat a uvádím, jak důležitá je také prevence stresu.

V druhé pasáži teoretické části jsem se chtěla zaměřit na člověka. První podkapitolu věnuji mužům a ženám a to v jakých směrech a kvalitách se od sebe liší při prožívání stresu. Pro řadu z nás je rodina a partnerství hlavní prioritou, proto mě nadále zajímalo, jakým způsobem se stres projevuje i z tohoto hlediska. Velkou část svého života potom stráví člověk v práci. Z vlastní zkušenosti vím, že pracovní prostředí je velmi častým zdrojem sociálního stresu, a

právě proto jsem mu věnovala další podkapitolu. V souvislosti se zaměstnáním je další část věnovaná stresu a alkoholu. Poslední podkapitolu potom tvoří nemoci způsobené stresem.

Druhá část mé bakalářské práce je část praktická. Tato část je založena na kvantitativním výzkumu. Pomocí online dotazníku se dotazuji sta respondentů ve věku 18 a více let na několik otázek týkajících se jejich zkušeností se stresem a také jak velkou roli hraje stres v jejich životě. Nejprve jsem stanovila cíl výzkumu, následně popsala metodiku. Položila jsem čtyři hlavní výzkumné otázky. V neposlední řadě se věnuji vyhodnocení výsledků dotazníkové šetření, které jsem se snažila graficky znázornit. V další kapitole praktické části zjišťuji, zda byly moje výzkumné otázky odpovězeny. V poslední části potom uvádím diskuzi.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Definice a historie stresu

*„Voják raněný v boji, matka strachující se o svého syna vojáka, hráč zoufale sledující koně, na kterého vsadil, dokonce i kůň a jeho jezdec, ti všichni jsou ve stavu stresu.“*[1]

*„Pojem „stres“ pochází z latinského výrazu „strictus", který v překladu znamená „přitažený“, „napjatý“ nebo „napnutý“, a který jsme přejali z angličtiny. U nás zdomácněl teprve od 70. let, kdy maďarsko-kanadský lékař Prof. Dr. Hans Selye (považovaný za průkopníka bádání o stresu) uvedl výraz „stres“ do naší terminologie.*[2]

K nám se tedy slovo stres dostalo z angličtiny (původně *stress*) a má mimo jiné i dlouhou řadu významů. Když si toto slovo zadáme do anglicko – českého slovníku, vyskočí nám hned několik překladů. Jako sloveso jej můžeme přeložit jako „zdůraznit, vyzdvihnout“. Jako podstatné jméno má potom tyto významy: důraz, stres, tlak, napětí. Proto se není čemu divit, že i v odborné literatuře je stres objasňován různými definicemi.[3]

Prvním badatelem, který se zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat (v jeho případě psů), byl Ivan Petrovič Pavlov. Zvířata vystavoval různým situacím, například pes dostal nažrat při expozici čtverce, naopak při expozici obdélníku dostal elektrickou ránu. V experimentech se rozdíly mezi obdélníkem a čtvercem zmenšovaly, až se pes dostal do stresové situace, protože si nebyl jist, zda je exponován obdélník nebo čtverec. Ivan Petrovič Pavlov sledoval při těchto experimentech organismus psa a zajímal se o jeho chování v těchto „stresových“ situacích.[4]

Již roku 1920 vymezil americký fyziolog Cannon stres jako stav, do kterého se zvíře dostane při jakémsi podnětu, který u něj vyvolává útočnou nebo naopak útěkovou reakci. Jinak řečeno – je to reakce na agresi. Až o pár let později byl pojem stres použit kanadským fyziologem Hansem Selyem.[5] Selye ve své knize Život a stres uvádí tuto definici: *„Stres je stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému.“* Dále uvádí, že *„stres se objevuje jako SPECIFICKÝ SYNDROM, který je VYVOLANÝ NESPECIFICKY.“* Tím říká, že když dojde ke změně nespecifickou formou, postihne bez jakékoliv možnosti výběru celou soustavu nebo alespoň téměř všechny její části. Jedná se o opak změny specifické, která působí jen na jednu

---

[1] SELYE, Hans. *Život a stres*. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1966.

[2] HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.

[3] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.

[4] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

[5] RENAUD, Jacqueline. *Stres: [co je stres a jak se mu vyhnout, testy a antistresové programy]*. 1. vyd. Praha: Práce, 1993. 137 s. ISBN 80-208-0297-5.

soustavu nebo několik málo jejich jednotek.[6] Stres (napětí, zátěž) je podle něj *„sumou všech adaptačních reakcí biologického systému, které byly spuštěny nespecifickou noxou“.*[7] Selye také potvrdil a dokázal, že různé agrese (psychické, fyzické i mikrobiální) vyvolávají stejné reakce odehrávající se podle shodného schématu. Prokázal tedy, že stres je obranným mechanismem organismu.[8] K tomuto závěru došel při experimentu, který prováděl na skupinách krys, které vystavoval odlišným typům termického stresu. Právě tímto pokusem zjistil, že na krysy působí v různých podmínkách různé stresory vyvolávající stejné patologické změny. Tyto reakce, vzniklé působením různých podnětů se shodnou odpovědí, nazval jako stres.[9] Při pozorování tedy zjistil, že dochází ke stejnému souboru fyziologických reakcí. Tyto reakce nazval GAS – General Adaptation Syndrom – obecný adaptační syndrom, ve kterém vyznačil tři fáze: poplachovou fázi, fázi rezistence a fázi vyčerpání, které jsou potom uvedeny v další z kapitol.[10] Na stres ovšem můžeme koukat i z jiného hlediska, a to z psychologického. To pojednává o stresu jako o stavu nadměrného zatížení či ohrožení.[11] O tom pojednává i jiná publikace, která uvádí, že stres způsobuje neobvyklé chování, nervové zhroucení nebo nemoc vyčerpání. Také uvádí, že se stres vyskytne kdykoliv, když se člověk střetne s událostmi, které vnímá jako ohrožení či narušení své psychické nebo fyzické pohody.[12]

Další zdroj sděluje, že stres funguje jako obranný mechanismus, který nám pomáhá čelit nově vzniklému nebezpečí a naučit se životu v těžkém prostředí. Stres je obranná reakce na stresové podněty v našem životě. Tyto faktory mohou být psychického rázu (problémy ve škole/v práci/v rodině, zodpovědnost, frustrace) či sociálního (nezdravý životní styl, nedostatek spánku, kouření, atd.) Avšak zdůraznit by se měl fakt, že stresor nemusí být jen reálný, ale i domnělý. Což znamená, že tělo spustí obrannou reakci, aniž by nám hrozilo nějaké reálné nebezpečí. [13]

*„Odborně existují nejméně tři teoretické přístupy k vysvětlení stresu: stres jako vnitřní reakce organismu, stres jako vnější podnět pro organismus a stres jako transakce mezi organismem a prostředím.“*[14]

---

[6] SELYE, Hans. Život a stres. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1966.
[7] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
[8] RENAUD, Jacqueline. *Stres: [co je stres a jak se mu vyhnout, testy a antistresové programy]*. 1. vyd. Praha: Práce, 1993. 137 s. ISBN 80-208-0297-5.
[9] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
[10] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
[11] VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
[12] ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Translated by Erik Herman - Miroslav Petržela - Dagmar Brejlová. 2., aktualiz. vyd., v Portál. Praha: Portál, 2003., 751 s. ISBN 80-7178-640-3.
[13] CHÁBA, Karel. Jak vzniká stres? Energetická psychologie a EFT [online]. 2010 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: http://www.eftpsychologie.cz/clanky/jak-vznika-stres/
[14] MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.

Jiří Mareš (2012, str. 16) uvádí tabulku sestrojenou v rámci jednotlivých teorií stresu podle autorky Lyonové z roku 2000.

Tabulka č. 1: *Stres, zvládání zátěže a důsledky stresu podle jednotlivých teorií stresu*

| **Vědecký názor a jeho představitelé** | **Pojetí stresu v dané teorii** | **Pojetí zvládání zátěže v dané teorii** | **Zdravotní důsledky stresu podle dané teorie** |
|---|---|---|---|
| Stres jako reakce organismu (Selye, 1956, 1983) | Stres je nespecifická reakce na jakýkoli škodlivý stimul. Fyziologická reakce na škodlivý stimul je vždy táž – všeobecný adaptační syndrom (*general adaptation syndrome* – GAS). | O zvládání zátěže jako procesu se výslovně neuvažuje. Selyho pojmy „obrana" a „adaptace" jsou ovšem pojmu „zvládání zátěže" konceptuálně podobné. Selye též používá výraz „stadium rezistence"; účelem rezistence je vzdorovat nebezpečí. Tento pojem je součástí GAS. | Každá osoba se rodí s limitovanou kapacitou energie, každé střetnutí se stresorem zmenšuje zásoby energie, které nemohou být obnovovány. Předpokládá se, že stres je příčinou „opotřebování a rozvracení organismu", což může v závislosti na genetických faktorech vyústit v různá onemocnění. |
| Stres jako stimulus, podnět (Holmes, Rahe, 1967) | Výraz „stres" je synonymem pro „životní událost". Životní událost je „stres", který vyžaduje adaptační úsilí. | Zvládání zátěže není definováno. | Postupné hromadění ztrát vznikajících adaptačním úsilím (pokud přesáhne určitou mez) činí jedince citlivějším a zranitelnějším vůči somatickému nebo duševnímu onemocnění. To je operacionalizováno jako nemoc. Po dosažení kritické hranice se zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec do roka onemocní. |
| Stres jako transakce (Lazarus, Folkmanová, 1984) | Výraz „stres" je souhrnným označením pro komplexní sérii nejméně čtyř subjektivních jevů:<br>• kognitivního hodnocení (situace je hodnocena jako hrozba nebo nebezpečí či naopak jako výzva);<br>• stresových emocí;<br>• zvládacích strategií;<br>• přehodnocení.<br>Jedinec prožívá stres, když požadavky určité situace výrazně zatěžují nebo přesahují zdroje daného jedince a současně jedinec očekává, že mu hrozí nebezpečí či ztráta. | Zvládání zátěže je definováno jako úsilí jedince snížit vnímané nebezpečí nebo snaha zmírnit emoce vyvolané stresem (jde o dva typy strategií: zvládání zaměřené na problém, zvládání zaměřené na emoce). | Adaptační důsledky bývají rozdělovány na krátkodobé a dlouhodobé.<br>Krátkodobé důsledky zahrnují sociální fungování ve specifických situacích, morální chování během pozitivních a negativních emocí vyvolaných stresorem a somatické zdraví projevující se symptomy, jež byly navozeny stresovou situací.<br>Dlouhodobé důsledky zahrnují sociální fungování, morálku a somatické zdraví. Jak krátkodobé, tak dlouhodobé důsledky jsou provázeny výkonovými, emočními a fyziologickými změnami. |

(Jiří Mareš, 2012 str. 16)

### 1.1.1 Rozdělení stresu

Vědci se shodli na dvou různých formách stresu. První, pozitivní stres, eustres (z řeckého eu = „dobrý“) je stres stimulující a druhý, negativní stres, distres (z latinského dis = „špatný“), je potom stres zhoubný.[15]

**Eustres**

Eustres je v literatuře považován za pozitivní typ stresu, který může v člověku vyvolávat radostné pocity. Tento druh stresu je v určitém měřítku důležitý pro lidskou existenci, protože při eustresu se uvolňují hormony, které zvyšují sexuální vzrušení, a tím pádem se navyšuje možnost rozšířit populaci lidstva.

Eustres člověku dodává vnitřní sílu a napomáhá nám získat psychickou pevnost a vyrovnanost. Objevuje se pouze u člověka optimistického a pozitivního; avšak dokud se do cesty nepostaví nějaká překážka či psychický blok, pak se z eustresu stává distres.

Čím více bude v našem mozku převládat eustres, tím více bude naše tělo připraveno na distres, popřípadě vyšší dávku eustresu. To vše však záleží na psychickém rozpoložení dotyčného člověka.

Eustres tedy patří k té hezké stránce stresu. Jestliže budeme eustres sami vyhledávat na každém rohu, vyhneme se tak těžkým a nepříjemným stresový situacím. Eustres nás totiž dělá silnými osobnostmi, avšak ani v tomto případě není nic nekonečné. I eustres má své hranice, které mohou dříve či později překlenout v distres.

**Distres**

Distres je považován za negativní typ stresu a komplikuje život každému z nás. Lidské tělo kolikrát nespotřebuje látky, které tímto druhem stresu vnikají do našeho těla a mnohdy se stává distres nebezpečným. Negativní stres nás unavuje, likviduje a ničí. Distres hraje v lidském životě velkou roli, protože ukazuje člověku, že si musí umět poradit v jakékoliv situaci. Najdou se i lidé, kteří distres prožívali jen velmi krátce a výjimečně.

Za význačnou část distresu můžeme děkovat jedné z částí mozku, mozkovému kmeni, a jeho opatrnosti a svižnosti. Trať k tomuto typu stresu je rovná, přímá a bez překážek, protože kmen určí ihned jakýkoliv problém za nebezpečný.

Čím více si budeme distres připouštět, tím více budeme psychicky nestabilní. A čím více budeme nestabilní, tím častěji budeme distres zažívat. Pokaždé se nám totiž nepovede stopnout

[15] HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.

vliv distresu na naše tělo a v takovém případě potom dochází ke kolapsu a naprostému vyčerpání organismu.[16]

### 1.1.2 Stresové události

Stres bývá vyvolán nepřeberným množstvím různých událostí. Tyto události potom vnímáme jako stresové a patří do jedné nebo více kategorií:

- Traumatické události

  Jedná se o nebezpečné situace, které se velmi často vymykají běžné kontrole a lidské zkušenosti. K těmto událostem zařazujeme přírodní katastrofy (záplavy, zemětřesení), katastrofy zapříčiněné člověkem (letecké, automobilové havárie, jaderné nehody, války, znásilnění a jiné fyzické útoky). Mezi nejčastější traumatické události patří sexuální zneužívání, přičemž důsledky těchto násilných činů mívají obrovský dopad na emocionální a psychické zdraví oběti. Řada lidí po těchto událostech zažívá určitý specifický sled reakcí psychického rázu. První reakcí bývá ohromení, omráčení a neuvědomění si daného nebezpečí. Často zmateně bloudí sem a tam a vystavují se tak riziku dalšího zranění. Dalším stádiem potom bývá pasivita, kdy člověk nedokáže sám něco udělat. Ve třetím stádiu se začnou projevovat obavy a úzkost, člověk je roztěkaný a nesoustředí se.
- Neovlivnitelné události

  Jako stresovou může člověk brát i událost, která nám z nějakého hlediska připadá neovlivnitelná. K tomuto druhu události řadíme smrt velmi blízkého a milovaného člověka, vážné onemocnění nebo například ztrátu zaměstnání.
- Nepředvídatelné události

  Lidé (i zvířata) dávají mnohem větší přednost předvídatelným nepříjemným událostem před těmi nepředvídatelnými. Jde o to, že když očekávají nějaký šok, tak mají menší strach a vykazují menší emoční aktivitu. Šok proto vnímají spíše jako nepříjemný než nepředvídatelný. Varovný signál totiž umožní člověku spustit přípravný proces, který utlumí vliv škodlivého podnětu.
- Výzva pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí

  Některé situace mohou být předvídatelné a ovlivnitelné, ale stejně je člověk prožívá jako stresové. Je to z toho důvodu, že nás tato situace tlačí za hranice našich schopností a

[16] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres.* 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, 184 s. ISBN 978-80-247-2593- 2.

vyzývají nás k pohledu na sebe samé. Někteří však naopak vidí tuto situaci jako oživení nebo dokonce výzvu.

- Vnitřní konflikty

  Jedná se o vědomé či nevědomé nevyřešené konflikty vyvolané stresem. Ke konfliktu dochází tehdy, když proti sobě stojí různé vnitřní motivy a potřeby a člověk se musí rozhodnout pro další postup svého jednání. [17]

### 1.1.3 Stresory a salutory

Stresory

Pod pojmem stresor se skrývá událost, při níž je v ohrožení duševní a tělesná pohoda člověka. Reakce na tyto události se potom nazývá stresová reakce.

Stresory jsou určité faktory, které zapříčiní vznik stresu a distresu:

- přetížení množstvím práce – práce, kterou musí člověk stihnout vykonat v časovém limitu,
- časový stres – na daného člověka působí velká míra časového tlaku,
- neúměrně velká odpovědnost – za životy lidí, které jsou člověku svěřeny do rukou,
- nevyjasnění pravomocí – nevýrazná zpětná vazba, nezřetelně zadané úkoly, nejasné limity a hranice,
- vysilující snaha o kariéru – nevyplněné ambice a očekávání,
- kontakt s lidmi – izolace od ostatních lidí, nepřátelství, špatné vzájemné vztahy,
- nezaměstnanost – nemožnost nalezení vhodného pracovního místa,
- hluk – nevhodný zvuk, který je dané osobě nepříjemný,
- spánek – poruchy spánku, malé množství spánku vedoucí ke vzniku stresu,
- vztahy mezi lidmi,
- negativní sociální jevy – strach z trestných a kriminálních činů,
- nesvoboda, pocit bezmoci,
- dlouhodobá napětí – šikana, závistivost, neshody v partnerství, absence finanční hotovosti,
- omezený prostor – nedostatek prostoru pro sebe samého, velké množství lidí v omezeném prostoru.[18]

[17] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009, 296 s. ISBN 978- 80-247-2715-8

[18] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009, 296 s. ISBN 978- 80-247-2715-8.

Jiná publikace rozděluje stresory na:

- fyzikální – elektrický proud, záření, teplo, chlad, vibrace, tlak,
- chemické – alkohol, toxiny, jedy, infekce, otravy, hyper- i hypo( -kalcémie, -kalémie, -glykémie),
- biologické – bolest, žízeň, hlad, posttraumatický stres, popáleninový i hemoragický stres,
- psychosociální – strach z bolesti, ze smrti, z nemoci, inkontinence, atd.[19]

Salutory

Jedná se o pozitivní životní faktory, které člověka v obtížné situaci povzbudí, nakopnou, posílí a dodají mu sílu, které je potřeba v boji se stresorem.[20]

Salutory jsou všechny faktory, které člověku pomáhají zvládat stresovou situaci. Příkladem takového salutoru může být třeba pochvala za dobře odvedenou práci aj.

*„Ideální je, když jsou stresory a salutory v rovnováze. To znamená, že máme rovnováhu mezi tím, co se od nás očekává, a tím, co můžeme dělat.“*[21]

### 1.1.4 Mechanismy stresových reakcí - fáze stresu

1. Fáze - první reakcí při působení silného stresu je reakce poplachová (alarmová): v těle dochází ke stavu pohotovosti v důsledku nervových a hormonálních mechanismů. Tělo je tedy připraveno na boj nebo na útěk.
2. Fáze - stádium rezistence (odolnosti): období, kdy je přizpůsobení na stres maximální. K této fázi dochází, když stresor působí opakovaně nebo v delším časovém rozmezí.[22]
3. Fáze vyčerpání: organismus prohrává boj se stresorem a hroutí se. Projevem vyčerpání bývá deprese a dokonce i za určitých okolností končí exitem.[23]

[19] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
[20] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
[21] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2.
[22] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 1. vyd. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.
[23] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

### 1.1.5 Příznaky stresu

Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví uvádí tyto příznaky stresu:

A. fyziologické příznaky stresu:
    1. Palpitace – srdeční bušení – jedná se o intenzivní, zrychlené a velmi často nepravidelné činnosti srdce
    2. Svírání a bolest na hrudní kosti
    3. Plynatost a nechutenství – výskyt tlaků v abdominální (břišní) oblasti
    4. Křečovité bolesti v dolní části břicha, často spojené s průjmem
    5. Časté a nucené močení
    6. Sexuální impotence, frigidita, popřípadě nedostatek sexuální touhy
    7. Časté nepravidelnosti v menstruačním cyklu
    8. Řezavé, palčivé a bodavé pocity v rukou a nohou
    9. Napětí svalů v krční oblasti a v dolní části páteře, spjaté často s bolestmi
    10. Nepříjemné a neústupné bolesti hlavy – začínající v krční oblasti na zátylku a rozšiřující se do temena hlavy až k čelu
    11. Častý výskyt migrény
    12. Exantém – vyrážka na obličeji
    13. Svíravé a nepříjemné pocity v krku
    14. Špatný zrak - dvojité vidění, nesoustředěnost na jeden bod
B. Emocionální – citové – příznaky stresu:
    1. Nápadné a velmi prudké změny nálad – od radosti náhle k smutku anebo naopak
    2. Trápení se, přemýšlení nad nedůležitými věcmi
    3. Absolutně žádný projev sympatií nebo empatií (nebo jiné emocionální sounáležitosti)
    4. Přehnaný strach o svůj fyzický a psychický stav
    5. Odstup od společnosti a sociálního dění – omezení kontaktu s jinými lidmi
    6. Neustálé pocity únavy
    7. Neschopnost soustředit se, snížená koncentrace
    8. Zvýšená podrážděnost, úzkostnost (anxiozita) a popudlivost (iritabilita)
C. Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání lidí ve stresu:
    1. Nerozhodnost
    2. Výrazná nemocnost a velká pracovní absence, pomalá rekonvalescence po nemoci, úrazech či nehodách
    3. Sklon k nepozornému řízení např. auta, větší pravděpodobnost nehody

4. Vyhýbání se odpovědnosti, úkolům, časté vymlouvání, podvádění, nárůst falešných forem mluvení a jednání a celkově zhoršená kvalita práce
5. Velké množství vykouřených cigaret za den
6. Častá konzumace alkoholických nápojů
7. Zvýšená možnost závislosti na různých drogách (léky či jiné formy drog na spaní, na uklidnění, na dobrou náladu)
8. Nechutenství, přejídání
9. Náhlé změny životního rytmu – pozdní vstávání, noční bdění, problémy se spaním, zaspávání[24]

### 1.1.6 Důsledky stresu

Na stres lze pohlížet jako na fyziologickou reakci s možnými patologickými důsledky, což může organismu přinést krátkodobou výhodu. Avšak při dlouhotrvajícím průběhu, zejména při psychoemotivním stresu, se tato výhoda ztrácí a nahrazuje ji vyčerpání.

*„Dlouhotrvající, zejména psychoemotivní stres (sociální nestabilita) vede k poškození arteriálního endotelu a představuje významný faktor urychleného rozvoje ateroskleróz. Na tomto procesu se podle experimentálních poznatků podílí především sympatoadrenální systém.“*

*„Stresová aktivace sympatiku vede k hemokoncentraci (stresová polycytémie) – vysoký hematokrit je rizikový faktor ischemické choroby srdeční a mozkové mrtvice.“*

Avšak i psychosociální stres může způsobit infarkt myokardu u pacientů s preexistující ICHS. Bylo klinicky dokázáno, že negativní emoce může spustit myokardiální ischemii. Stres může cestou centrálního a autonomního nervového systému navodit u daného jedince celou škálu změn, které mohou vyústit v infarkt myokardu nebo komorovou fibrilaci.

Co se chronického stresu týče, není zcela jasné, jestli má nějakou souvislost v rozvoji hypertenze.

*„Stres může být provokujícím momentem vředové choroby (např. po operaci nebo u popálenin).“*[25]

Karel Paulík ve své knize Psychologie lidské odolnosti uvádí rovnou několik důsledků stresu. Z hlediska časového můžeme určit:

[24] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
[25] VOKURKA, Martin. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2032-9.

- *bezprostřední projevy zátěže a stresu,* členěné na reakce psychického rázu a stavy krátkodobé (sem lze zahrnout emoční reakce a rozladu, únavu a jí podobné stavy, jako například snížená ospalost a bdělost, ztráta motivace, výpadky krátkodobé paměti a koncentrace, mentální přesycení), somatické (sem můžeme zařadit různé nepříjemné pocity jako bolesti břicha či hlavy nebo změny funkcí organismu, které jsou objektivně měřitelné, změny střevní peristaltiky, dechová/tepová frekvence), krátkodobé behaviorální reakce (zahrnující pasivitu, projevy agrese a nepřátelství, atd.)
- *účinky trvalejšího rázu* rozčleněné na symptomy psychologické (vyčerpání, únava, nespokojenost aj.), somatické symptomy (problémy oběhové a respirační soustavy, pohybového aparátu, přetrvávající bolesti hlavy, dlouhodobé sexuální potíže, zřetelné negativní změny chování apod.), zvýšené množství poruch duševního zdraví (posttraumatická stresová porucha, adaptační poruchy atd.)[26]

### 1.1.7 Zvládání stresu

Je známo, že pokud se jedná o vhodnou stresovou reakci, jde o nezbytnou a zdravou součást života, jelikož dochází k vyplavení noradrenalinu. Tento základní nervový přenašeč vzruchů je nezbytný pro vznik stále nových vzpomínek. Nejenom, že hormon noradrenalin zlepšuje celkové rozpoložení člověka a náladu, ale také podporuje tvořivé myšlení, které stimuluje mozek k tvorbě nových spojení. Základním klíčem k úspěchu je stres zvládat, ne eliminovat.[27]

Jedním z obranných mechanismů je adaptace. Jeden ze zdrojů uvádí, že lidská adaptace na stres probíhá dvěma různými, avšak v něčem podobnými, způsoby. Prvním způsobem je obranná reakce, druhým potom reakce zvládací. Některými společnými znaky těchto reakcí jsou například: snižování nežádoucího stresu, ovlivňování emocí, jejich rozvíjení s narůstajícím věkem člověka. Karel Paulík uvádí tabulku odlišných znaků obranných a zvládacích reakcí převzatou z publikace J. Čápa a J. Mareše z roku 2007.[28]

[26] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.
[27] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
[28] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

Tabulka č. 2: *Odlišné charakteristiky obranných a zvládacích reakcí*

| **Obranné reakce** | **Zvládací reakce** |
|---|---|
| Obsahují implicitní operace. | Obsahují explicitní operace. |
| Aktivovány intrapsychicky. | Aktivovány prostředím, okolnostmi. |
| Obtížněji pozorovatelné. | Snadněji pozorovatelné. |
| Jedinec si je uvědomuje. | Jedinec je ovládá vůlí. |
| Determinovány osobnostními rysy. | Determinovány jak osobnostně, tak situačně. |
| Základem je instinktivní chování. | Základem jsou kognitivní procesy. |
| Nepředchází zhodnocení situace. | Předchází zhodnocení situace i vlastních možností. |
| Výsledkem je automatické chování. | Výsledkem je promyšlené chování. |

Karel Paulík (2010, str 78 - 79)

Dalším známým postupem při zvládání stresu je termín coping, což lze přeložit do českého jazyka jako „zvládání“. Jedná se o proces zaměřující se na zvládání stresové situace a obsahuje i obranné mechanismy. Jedna z definic copingu pojednává o snaze jednotlivců řešit své problémy a čelit různým požadavkům, které kladou nároky na jejich adaptační schopnosti. Jiná definice říká, že coping je vnímán jako dynamický proces, který zahrnuje čtyři složky:

1. stresory prostředí
2. kognitivní předpoklad stresorů jako situace, ve kterých člověk neví, jak jednat a má pocit nejistoty
3. psychofyziologické a behaviorální poznávání různých úrovní stresu
4. copingové strategie

Ve zvládání stresu hrají samozřejmě i různé vnitřní a vnější faktory. Mezi ně patří pohlaví, rozumové a intelektuální schopnosti, životní zkušenosti a mimo jiné i věk.[29]

Odborná literatura vymezuje dvě hlavní skupiny strategií, jak stres zvládnout. První strategie se zaměřuje na řešení daného problému (problem-focused coping), druhá strategie je zaměřená na emoce (emotion-focused coping).

- Strategie zaměřená na řešení problému – jedinec se aktivně podílí na řešení určitého problému, vyvíjí snahu logicky a konstruktivně problém vyřešit. Dotyčný člověk vykazuje při tomto druhu strategie nižší hladiny deprese.

[29] ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

- Strategie zaměřená na zvládnutí emocí – jedinec vykazuje tendence regulovat spíše svoje emocionální rozpoložení, stanovuje behaviorální a kognitivní strategie, při kterých se zvyšuje stresovost. Do behaviorální strategie spadá například konzumace alkoholu, fyzická cvičení, projevy vzteku, hledání psychické opory u blízkých a přátel. Kognitivní strategie potom odsunuje problém z vědomí a zmírňuje situaci.[30]

### 1.1.8 Prevence stresu

Hlavním bodem je také prevence stresu, dokonce důležitějším než samotná léčba. *„Nejdůležitější v prevenci stresu je harmonický životní styl, který bere v úvahu sebe sama v tělesných i psychických potřebách, stejně jako potřeby druhých lidí.“*[31]

V první řadě se jedná o primární prevenci, jejímž hlavním cílem je stres eliminovat. Velký důraz je kladen na osobní prevenci, kdy si každý člověk vytváří svůj vlastní životní styl, který je příjemný, smysluplný a fyzicky vyhovující. Důležité je také zaměřit se na duševní hygienu. Pod tímto pojmem se skrývá systém rad a pravidel, který slouží k prohloubení, udržení nebo znovunavrácení duševní rovnováhy. Je zde kladen velký důraz na lidské sebepoznání, sebevýchovu a umění relaxace.

Některé body zahrnující duševní hygienu:

- Péče o duši – tímto je myšleno, jak člověk pečuje o své myšlení, názory a představy, jaké jsou jeho cíle v životě a co od života chce, jak smýšlí o různých věcech, událostech a lidech aj.
- Péče o tělo – pod tímto se samozřejmě rozumí správná výživa (jídlo, nápoje), dostatek pohybu a zároveň i odpočinku. Člověk si musí uvědomit, co se děje v jeho duši, která ovlivňuje i tělo.
- Mít pro co žít – jedinec si musí uvědomit, co je smyslem jeho života, a co je pro něho nejdůležitější, čeho všeho chce ve svém životě dosáhnout.
- Prostor pro odpočinek

[30] SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2016-11-22]. ISBN 978-80-244-4372-0 (e-kniha).

[31] KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.

Je také velmi příhodné naučit se různé relaxační metody a techniky. Těmito metodami se myslí různé masáže, terapie i alternativní metody jako baňkování, homeopatie, fototerapie či autogenní trénink.[32]

**Relaxace**

Jedná se o běžný pojem ve svalové fyziologii, který znamená uvolnění, uklidnění nebo povolení. Jinými slovy uvolnění svalstva. Nervy přenáší napětí do svalů a naopak svaly přenáší napětí do mozku, proto se musí člověk zaměřit na relaxaci v obou systémech. Toho lze dosáhnout rozsáhlou soustavou cviků, poloh a soustředění duše, nejlépe pod odborným dohledem psychoterapeuta. Těmito cviky se záměrně uvolňují svaly a člověk se snaží dostat do stavu duševní pohody. K tomu poslouží i různé pomůcky jako kniha či hudba.[33]

Relaxovat může úplně každý a uvolnění může dosáhnout pomocí čtyř způsobů:

- Ovládání dechu – jedná se o neurovegetativní funkci, lze ji tedy ovládat vůlí. Ke zklidnění tohoto systému tedy dopomůže pomalé, hluboké a pravidelné dýchání.
- Snížení svalového napětí – pomocí vlastní vůle může jedinec snížit svalové napětí a zároveň snížit spotřebu kyslíku, což přispívá k uklidnění organismu.
- Pomocí smyslového vnímání – čím více se člověk stresuje, tím více se zmenšuje škála smyslových vjemů. Přetrvávají jen některé základní signály, které jsou prioritní pro zvládnutí stresové situace. Toho lze využít tím, že se člověk soustředí na uklidňující signály anebo naopak zvětší rozsah smyslového vnímání.
- Uvolnění myšlenek – člověk se soustředí jen na jednu věc, čímž sníží mozkovou aktivitu a nechá mozek odpočinout.[34]

**Jóga**

Původně se jedná o „*hinduistický systém filosofické meditace a askeze (odpírání si požitků života)*“. V dnešním světě se jóga používá k dosažení určité vyrovnanosti a duševní pohody pomocí systému různých cviků a psychologických postupů. Časté uplatnění má i skupinová psychoterapie, při které dochází k ovlivnění duševna společným prožitkem.

---

[32] HALUZÍKOVÁ, Jana a Zdeňka ŘÍMOVSKÁ. *Zvládání stresu a prevence jeho následků* [online]. Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita Opava, 2010 [cit. 2016-11-24]. Dostupné z: http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941

[33] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

[34] HALUZÍKOVÁ, Jana a Zdeňka ŘÍMOVSKÁ. *Zvládání stresu a prevence jeho následků* [online]. Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita Opava, 2010 [cit. 2016-11-24]. Dostupné z: http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941

**Autogenní trénink**

Jedná se o psychoterapeutickou metodu relaxace, při které jde o cvičení vlastního já. Hlavní důraz se klade na autosugesci, tedy na soustředěné uvolnění. Při tomto tréninku dochází k ovlivňování tělesných funkcí pod vedením terapeuta. Jedná se o schopnost zalehnout a naprosto uvolnit svalstvo při naprostém vědomí a soustředění.[35]

[35] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

## 1.2 Stres v životě člověka

### 1.2.1 Muži, ženy a stres

Muži a ženy se od sebe liší v mnoha směrech i kvalitách. A právě proto můžeme najít rozdíly i dle toho, o jaké pohlaví člověka se jedná. Odpověď na otázku, proč tomu tak vlastně je, najdeme z části v evoluci. Podněty, které vyvolávaly stres, znamenaly reálné ohrožení života. Ať při lovu, nebo v boji. U mužů se tedy vyvinula reakce útok nebo útěk, která maximalizovala šance na přežití a sloužila jako výběrový mechanismus, kdy přežili jen ti nejsilnější. Jiný účel má stresová reakce u žen, tehdy šlo především o to, aby žena dokázala chránit své potomstvo. U žen se naopak vyvinuly mechanismy na potlačení reakce „útok nebo útěk". Místo toho existuje v případě nebezpečí tendence semknout se v rámci obrany celé skupiny. Konkrétně jde fyziologicky o to, že u žen je zvýšená gastrointestinální aktivita a produkce hormonů utišujících fyzickou připravenost, zatímco u mužů jde u stresu spíše o zvýšenou kardiovaskulární aktivitu a tím také fyzickou připravenost aktivace systémů na snížení případně bolesti. Právě tento fakt je jeden z předpokládaných důvodů, proč v dnešní době muži trpí kardiovaskulárními onemocněními a ženy mají více problémů s trávením.[36]

Ženy také spíše používají strategii „spřátelení se či získání informací". Důvodem těchto rozdílů je hormonální vylučování. Při stresu nebo jiném druhu zátěže dochází k vylučování hormonu oxytocinu. U žen pak dochází ještě k vylučování estrogenu, který podporuje účinky oxytocinu ve smyslu uvolnění se a uklidnění, protože ženy se zaměřují spíše na pocity. Naopak u mužů v čase stresu a zátěže tlumí tyto efekty oxytocinu vysoká produkce testosteronu.[37]

Bylo také zjištěno, že ženy lépe snášejí různé typy stresu díky větší míře empatie. Mají také o dost širší spektrum strategií jak stresu odolávat. Z čehož vyplývá, že jsou odolnější vůči stresu než muži. Další výzkum dokázal, že ženy reagují na stres intenzivněji kvůli hormonu estrogenu, který vyvolává větší produkci ACTH a kortikoidů. Tento proces vysvětluje vyšší ženskou stresovou emocionalitu.[38]

### 1.2.2 Stres v manželství a rodině

Velkým nebezpečím může být i stres manželský. Nedá se mu totiž v partnerském soužití vyhnout jako jiným druhům stresu, protože je tak osobní. Jako jiné druhy stresu má i ten manželský rozhodující podíl na celkovém zdraví daného jedince. Vzniká tu riziko mnoha potíží,

[36] Ženy, muži a stres [online]. 2012 [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: http://www.klubharmony.eu/sk/clanok/13/1573/zeny-muzi-a-stres
[37] HANZLOVSKÝ, Michal. *Rozdíly mezi muži a ženami* [online]. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: https://www.celostnimedicina.cz/rozdily-mezi-muzi-a-zenami.htm#ixzz4OyyTtFmH
[38] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

od mírných chronických bolestí až po srdeční infarkt. Pokud žijí manželé v harmonickém, nepříliš stresem zatíženém svazku, mají šanci dosáhnout vyššího věku. Avšak vědci zjistili, že i kvalita manželství ovlivňuje míru stresu. Studiemi dokázali, že časté dlouhodobé hádky manželského páru zvyšují hladiny hormonů stresové reakce, což způsobuje oslabení imunitního systému. Tyto osoby jsou náchylnější k nemocem, hojí se jim pomaleji zranění, a nečekaně může dojít ke snížení účinnosti vakcín. Jedna ze studií dokonce mluví o manželském stresu v blízké souvislosti s nebezpečným zesílením srdeční stěny, k čemuž dochází například u kouření.[39]

*„Zčásti je stres v rodinném prostředí vyvolán řadou komunikačních zlozvyků, které v druhém vyvolávají hněv nebo strach. Zčásti pramení z nevyřešených životních problémů, které se nemohou řešit díky tomu, že se dostatečně mezi partnery a mezi generacemi nekomunikuje. Příčinou obojího je chybění komunikačních dovedností u jednotlivých členů rodiny.“*[40]

Některé důvody stresu v rodině:

1. Vzájemné nadávání, obviňování, moralizování; soutěžení o to, kdo „má pravdu“, kdo je „lepší“, kdo se „více obětuje“, „myslí více na ostatní“, „je více doma“ nebo naopak „více pracuje“ apod.
2. Přenášení negativních pocitů a emocí odjinud (z práce) do rodiny.
3. Neschopnost domluvit se na společném trávení volného času.
4. Neschopnost ujasnit si role v rodině.
5. Absence jakékoliv podpory a vzájemného ocenění mezi členy rodiny.[41]

### 1.2.3 Stres v zaměstnání

Dalším, velmi častým, zdrojem sociálního stresu je pracovní prostředí. Stres vzniká v důsledku různých faktorů – např. neosobní vztahy na pracovišti, nadměrné kritizování, pomlouvání, donášení, málo důvěry a tolerance, emoční sterilita, perfekcionizmus nadřízených a jiné. Není pravda, že stres vzniká z nesplněných termínovaných úkolů. Zde se spíš jedná o problém nedostatečné komunikace v době, kdy se na úkolech pracuje – tedy v době plánování či plnění. Stejně jako rodinné vztahy potřebují i ty pracovní naše investice do vztahů. Tím je

[39] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

[40] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

[41] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

myšlena ochota a všímavost k druhým, porozumění a ocenění, vyslechnutí kritiky, naslouchání potřebám ostatních apod.[42]

Profesor Paulík říká, že *„schopnost adaptovat se efektivně na pracovní zátěž je jednou z nutných podmínek profesionálního uplatnění člověka. S každým zaměstnáním jsou spojené úkoly a situace obsahující potencionální stresory, které za určitých subjektivně či objektivně podmíněných okolností mohou navodit reálný stres.“*[43]

Stres má vliv samozřejmě i na výkonnost. S tím souvisí i pojmy vysoká a mírná úroveň stresu. Mírná úroveň stresu je pro výkonnost při práci stimulující a prospěšná, jde-li o stres vyvolaný třemi vzájemně souvisejícími příčinami – náročnými, avšak dosažitelnými termíny, uvědoměním, že výsledky budou zkontrolovány, popřípadě ohodnoceny, a tím, že práce, kterou vykonáváte, je pro vás a vaše okolí důležitá. V souvislosti s těmito příčinami je mírná úroveň stresu prospěšná u osob, které mají problém udržet pracovní tempo či motivaci. Pracující pod vlivem těchto příčin dosahují zpravidla lepších výsledků. Vysoká úroveň stresu má však účinek zcela opačný. Termíny, které jsou náročné a nereálné, nebo nadměrná kontrola, která vyvolává pocity nedůvěry, výkonnost snižují. Dopad zvýšeného stresu se však může u každého lišit, záleží na individuální toleranci každého zvlášť.[44]

### 1.2.4 Stres a alkohol

*„Alkoholový stres je svérázným lidským fenoménem. Otázka vztahů mezi stresem a alkoholem má tři aspekty: čelení stresu pomocí alkoholu (zdánlivé protistresové působení alkoholu), stresové působení alkoholu samého a stresující následky návyku na alkohol.“*[45]

Bohužel, léčba těchto situací (jak příjemných - eustres, tak nepříjemných - distres) alkoholem je jedním z nejběžnějších úkazů. Lidé mají sklon zareagovat na stres nejen formou boje, útěku, deprese, úzkosti, ale i formou pití alkoholu. Je však zarážející, že reakce organismu na alkohol je velice podobná reakci stresové.[46]

Primář Karel Nešpor uvádí na svých internetových stránkách tabulku, z které je zřejmé, jaké změny organismu způsobí alkohol při stresu.

---

[42] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

[43] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

[44] URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.

[45] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

[46] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

Tabulka č. 3: *Některé změny při stresu vlivem alkoholu*

| **Stres** | | **Alkohol** |
|---|---|---|
| ↑ | Dechová frekvence | ↑ |
| ↑ | tepová frekvence | ↑ |
| ↑ | Krevní tlak | ↑ |
| ↑ | Metabolismus | ↑ |
| ↑ | Kožní galvanická vodivost | ↑ |

(Karel Nešpor)

Jak může člověk jasně vidět, tak z tabulky vyplývá, že alkohol zvyšuje míru stresu. Pokud daná osoba požívá při stresu alkohol nebo další návykové látky, může se dostat do bludného kruhu, ve kterém znamená únik před stresem k jiným látkám vyšší stres, což vede zase k dalšímu úniku, až to může vyústit v závislost. K tomu všemu přispívá i nedostatečná podpora okolí. Člověka vede ke konzumaci alkoholu nebo jiných návykových látek fakt, že nenachází rozumné řešení. Proto je nutné se koukat na tuto problematiku z hlediska dlouhodobého.

*„Nadměrný stres je jedním z rizikových faktorů při rozvoji závislosti a může vést k recidivám závislosti.“*[47]

Jeden ze zdrojů uvádí, že ženy tolerují alkohol hůře než muži. Alkohol v játrech odbourávají pomaleji kvůli nízkému množství alkoholdehydrogenázy. Potomci závislých žen na alkoholu nebo i jiných drogách mají v dospělosti ztíženou schopnost zvládat stres, což je jeden z předpokladů, že se stanou závislými.

Stres a frustrace hrají jednu z nejvýznamnějších rolí při zneužívání všech návykových látek.[48]

### 1.2.5 Stres a některá onemocnění

**Ischemická choroba srdeční**

ICHS je jedna z nejčastějších stresových nemocí, zvláště u lidí, kteří jsou vystaveni nadměrnému a velmi silnému stresu, např. lékaři, chirurgové, manažeři apod. Jedná se však o

[47] NEŠPOR, Karel. *Alkohol, jiné návykové látky a stres* [online]. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ywjso0yymGMJ:www.drnespor.eu/nlstres2.doc+&cd=2&hl=cs&ct=clnk&gl=cz

[48] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

nemoc, která je zapříčiněna více faktory.[49] Jedna z hlavních příčin vzniku ischemické choroby srdeční je ateroskleróza věnčitých tepen, avšak připojují se k tomu další faktory jako obezita, hypertenze, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, diabetes mellitus nebo kouření. Největší komplikací je potom infarkt myokardu.[50]

**Vysoký krevní tlak – hypertenze**

V tomto případě se jedná o onemocnění, kdy výše krevního tlaku závisí na stresu psychologickém, zejména na frustraci, vzteku a nechuti. V souvislosti s těmito stavy se z přechodné hypertenze vyvine hypertenze trvalá či neurogenní. I v tomto případě hrají roli další stresové faktory jako je nedostatek fyzické aktivity, kuřáctví, špatné stravování (např. přesolování jídla) či prostředí.[51]

Esenciální neboli idiopatická hypertonie (vysoký krevní tlak) je onemocnění, při kterém hraje důležitou roli osobnost nemocného a jeho špatné nebo nedostatečné zpracování prožitků nemocného. S tím se pojí i různé lidské vlastnosti jako závist, žárlivost, přehnaná svědomitost, zuřivost, hněv apod.[52]

**Vředová nemoc**

Za jednu z typických stresových nemocí je považována vředová nemoc žaludku a dvanáctníku. V případě těžkého stresu (v důsledku popálení nebo poranění lebky) mluvíme o stresovém vředu. [53]

Jedná se o multifaktoriální nemoc, při které působí zvýšené množství žaludeční šťávy na natrávení žaludeční sliznice. Při tvorbě vředu hraje důležitou roli přítomnost volné kyseliny chlorovodíkové.[54]

**Stresová porucha menstruačního cyklu**

Jedná se o poruchu hormonální rovnováhy, kterou trpí ženy vykonávající těžkou fyzickou aktivitu. Tyto, většinou mladé, ženy jsou vystavovány intenzivnímu tréninku dlouhodobě, takže v důsledku toho přestávají menstruovat.

---

[49] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

[50] ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

[51] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

[52] ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

[53] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

[54] ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

I v tomto případě však můžou hrát roli stresové jevy. Žena ze strachu z otěhotnění po nechráněném pohlavním styku, přestane menstruovat, i když těhotná není. Naopak stres může být i u ženy, která po dítěti touží, ale stresuje ji obava z neplodnosti. Jedná se o projev psychologického stresu, který zmizí většinou po adopci dítěte a žena přirozenou cestou otěhotní.

**Astma**

Jedná se o chronické onemocnění dýchacích cest, při kterém dochází ke stažení svalů průdušek a zhoršenému dýchaní. Stresové vlivy působí na astma tzv. atopického typu, což znamená, že je astma spojeno ještě s jinými alergickými projevy. Stresové vlivy tento typ astmatu zhoršují, avšak nejvýrazněji se uplatňují u astmatu tzv. neatopického (vnitřního) typu, u nichž hrají výraznou roli další psychosociální faktory. V tomto případě může astma přerůst až k psychosomatické nemoci, tedy k nemoci, u kterých duše ovlivňuje tělo, např. poruchy trávicího traktu.

**Migréna**

Jedná se o nesnesitelné bolesti hlavy lokalizované většinou jen v jedné polovině hlavy, které mohou být vyvolané emočním nebo fyzickým stresem. To však nemusí být jediní spouštěči migrény. Další mohou být např. alkohol, nadbytek spánku, menstruace aj. Stresem může být vyvolaný i jiný typ bolesti hlavy, např. tenzní, z napětí. [55]

**Chronický únavový syndrom**

Jedná se o onemocnění nejasného původu, kterému dominují závažné příznaky jako vyčerpání a únava. *„Biologicky je toto onemocnění spojeno s herpesviry, retroviry nebo i EB virem (původce mononukleózy). Při dlouhotrvajícím stresu a nevhodném způsobu stravování je narušena detoxikační schopnost především tenkého střeva, které nedokáže vyloučit ze svého těla škodlivé látky. Z duchovního pohledu jde o určitý obranný mechanismus na nedostatek lásky k tomu, co člověk dělá.“* V tomto případě potom může tento syndrom vyústit až v syndrom vyhoření.[56]

[55] SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

[56] ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

# 2 PRAKTICKÁ ČÁST

## 2.1 Kvantitativní výzkum

*„Kvantitativní výzkum je metoda pro sběr dat, vědeckého i nevědeckého zkoumání, která má za cíl popsat zkoumanou oblast. Výzkum se dá provádět více metodami, ale kvantitativního průzkumu bývá nejčastěji využíváno pro jeho jednoduchost a nenáročnost.*
*Kvantitativní metodou můžeme rozumět takový sběr dat, který je zaměřen na velké množství respondentů. Tito respondenti nejčastěji odpovídají na otázky formou dotazníků, které jsou následně zpracovány a statisticky vyhodnoceny.“*[57]

### 2.1.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce bylo pomocí dotazníku zjistit informovanost lidí různých věkových kategorií o stresu a jeho problematice. Všechny otázky byly zaměřeny na různé aspekty stresu. Zajímalo mě, kde a kdy se lidé v mém okolí se stresem potkávají, jak s ním bojují nebo jakým způsobem ho zvládají.

### 2.1.2 Metodika výzkumu

Metodika řešení bakalářské práce je rozpracována do několika fází:

- prvním krokem šlo o vyhledání, nastudování a zpracování příslušné odborné literatury k danému tématu související se zdravotně – sociální problematikou stresu,
- v další části došlo k aplikaci kvantitativní metody s využitím online dotazníku; dotazníky byly poté rozeslány do blízkého okruhu známých autorky této bakalářské práce,
- následně byly vyhodnoceny zjištěné poznatky, poté verbálně popsány a okomentovány a ze získaných dat byly vytvořeny grafické výstupy, při nichž byl využit program Microsoft Excel 2007.

Praktická část je založila, jak jsem již zmínila, na kvantitativním výzkumu. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník v online podobě. Dotazník jsem potom rozeslala mezi rodinu, přátele a širší okolí. Obsahem dotazníku jsou uzavřené (dichotomické, výběrové i

[57] *Kvantitativní výzkum 1 – Úvod* [online]. 2013 [cit. 2016-11-26]. Dostupné z: http://www.survio.com/cs/blog/serialy/kvantitativni-vyzkum-1-uvod#.WDmd27LhDIU

výčtové) i otevřené otázky. Celkem bylo položeno šestnáct otázek, z nichž polovina měla formu uzavřených a polovina otevřených otázek.

Respondentů, kterých se zúčastnilo, bylo celkem 100. Ve výzkumu se dotazuji osob starších osmnácti let. Z celkového počtu respondentů odpovědělo na můj dotazník 85 žen a jen 15 mužů.

### 2.1.3 Výzkumné otázky

Podle mnou stanoveného cíle bakalářské práce byly zformulovány následující výzkumné otázky (VO):

VO1. Znají respondenti pojem stres a stresová událost?

VO2. Znají pouze stres negativní?

VO3. Jak se u daných respondentů stres projevuje a jak ovlivňuje jejich životy?

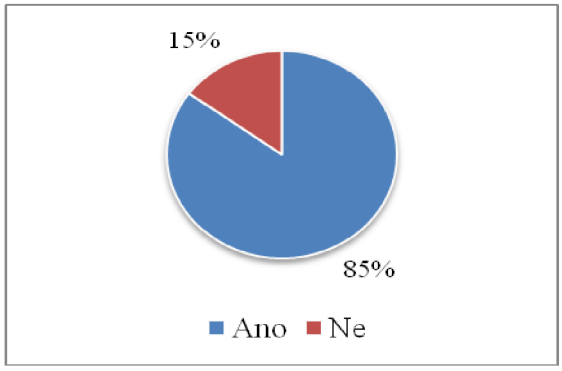
VO4. Znají respondenti nějaký způsob, jak se stresu zbavit?

### 2.1.4 Výsledky dotazníku

Na začátku praktické části je popsáno, jaký výzkum jsem zvolila a zrealizovala. Autorku této práce zajímalo, jaké mají lidé znalosti ohledně stresu a jiných stresových faktorů. Výsledky dotazníku jsou zaokrouhleny v procentech a ke každé otázce je zpracován graf pro lepší přehlednost.

**Otázka č. 1: Pohlaví**

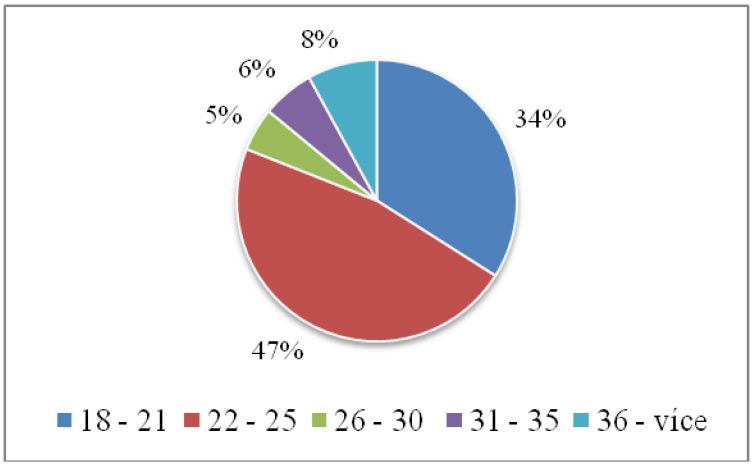
Graf č. 1 uvádí pohlaví respondentů, kteří odpověděli na otázky. Výzkumného šetření se zúčastnilo 100 respondentů, z nichž 85 bylo ženského a 15 mužského pohlaví.




*Graf č. 1: Pohlaví respondentů*

**Otázka č. 2: Věk**

V grafu č. 2 je uvedena věková hranice respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu. Věk lidí se pohyboval v rozmezí 18 a více let. Nejvíce respondentů bylo v rozmezí 22 až 25 let. O trochu menší část byla potom věková hranice 18 – 21 let. Respondentů v rozmezí 26 – 30 let odpovědělo nejméně.




*Graf č. 2: Věk respondentů*

**Otázka č. 3: Napište, prosím, svými slovy, co si představujete pod pojmem stres (cokoliv Vás napadne)**

U této otevřené otázky jsem dostala spoustu rozmanitých a obsáhlých odpovědí. Nejčastěji odpovídali respondenti, že pod pojmem stres „si představují situace, kdy jsou nervózní a nemůžou spát, protože se jim honí hlavou spousta myšlenek. S tím potom souvisí špatná nálada, neklid, nepříjemný a úzkostlivý pocit." Další velmi častou odpovědí byla taková, že pojem stres si spojují se strachem. Jedná se o všechny možné druhy strachu. „Strach z prohry. Strach před fyzickým i psychickým výkonem. Strach ze ztráty partnera či někoho blízkého. Patří sem i obavy o zdraví, rodinu a přátelé. Strach ze života. Strach z práce." Spousta respondentů odpovídala, že si pojem stres spojuje právě s prací (zaměstnáním). Nejvíce potom zmiňovali „netolerantního vedoucího, který potřebuje mít vše a hned nebo dokonce více nadřízených, kteří úkolují zaměstnance naráz. Stres z povinnosti zda splní daný jedinec všechny cíle a zadání v práci. Dalším příkladem je spousta práce a žádný soukromí čas či volná chvíle na vlastní život. Jsou vyvíjeny nadměrné požadavky a vysoké nároky na danou osobu, která je v tu chvíli vidí jako nezvladatelné." Dnešní doba je velmi hektická, proto se není čemu divit, když většina respondentů odpověděla, že „stres vidí ve všech každodenních činnostech kromě spánku. Jsou to

různé deprimující situace, situace, které se zdají být bezvýchodné. Nepříjemné situace, které můžou mít špatný dopad na člověka. Psychicky, fyzicky a emocionálně náročný stav, kdy se tělo připravuje na určité napětí a obtížnou situaci.“ Jeden z respondentů uvedl, že si pojem stres pojí se „situací, která nutí náš organismus nějak reagovat, ať už v dobrém (stres, který nás nutí k lepšímu výkonu) nebo špatném smyslu (stres ze ztráty práce, nedostatku peněz aj.). Kvůli stresu pociťujeme různé psychické vyčerpání a vypětí, úzkost, zlost, obavy, tlak atd.“

Spousta respondentů si spojuje pojem stres se zdravím. „Jedná se o jakýsi děj, který neblaze působí na náš organismus a projevuje se pocením, bolestí břicha a hlavy, bušením srdce, zrychleným dechem, bledostí, třesem, projevy paniky a zoufalství, vyvolává pocity nepohody a neklidu.“

Mezi nejzajímavější myšlenky a teorie bych zařadila: „ Stres je změna psychické konstelace člověka.“ „Nejhorší strašák lidské duše.“ „Jedná se o jistý společenský kolorit, který člověka nutí dělat věci, které se mu příčí nebo jsou nepříjemné.“ „ Stres je podle mě stav, ve kterém lidé těžko jednají v souladu se svým myšlením a schopnostmi.“

Všichni respondenti přišli s velmi zajímavými teoriemi. Každá měla svůj skrytý význam a ukrývá se v ní částečně nebo úplně pravda.

**Otázka č. 4: Které situace (zkušenosti, prostředí) jsou podle Vás nejvíce stresové?**

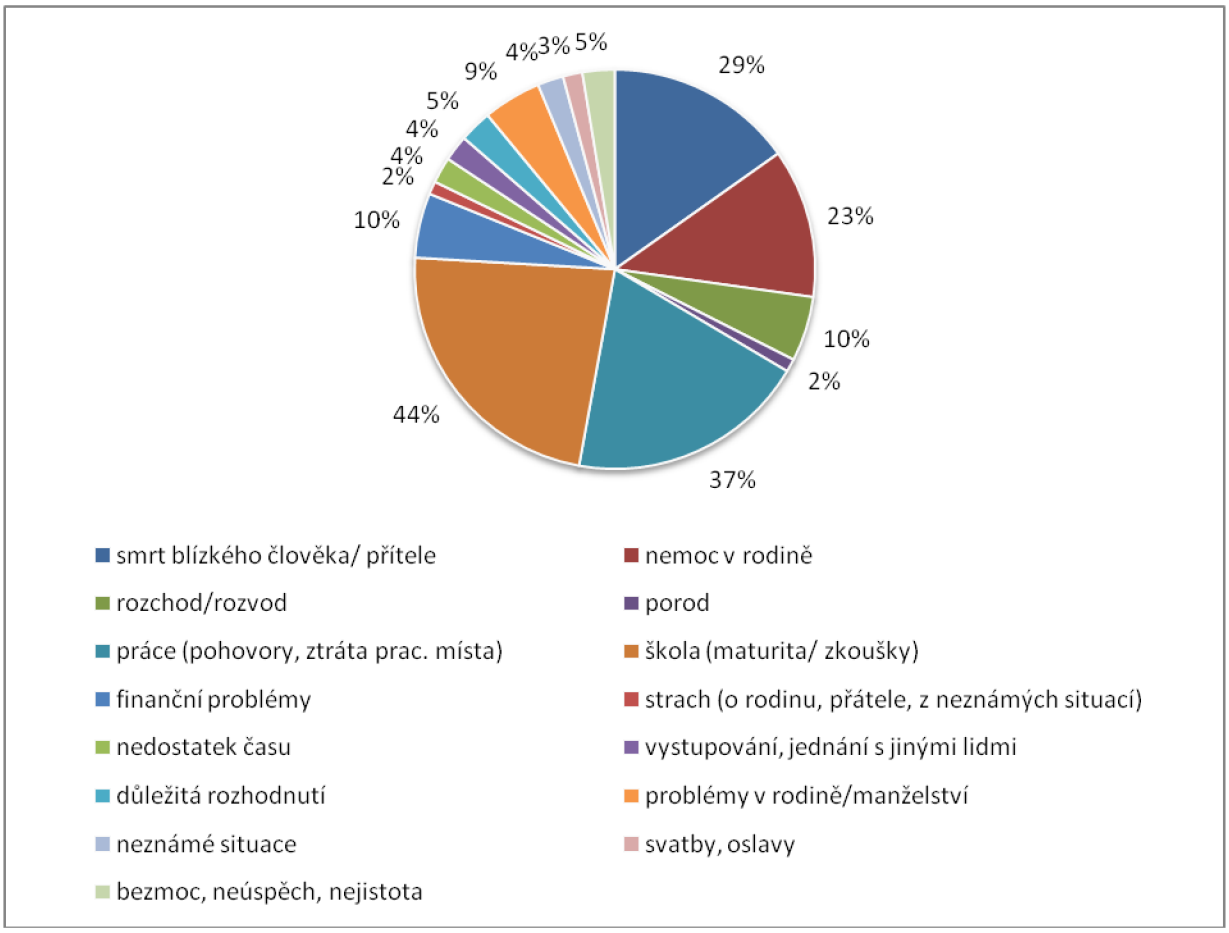
V této otevřené otázce jsem dala respondentům prostor se samostatně vyjádřit. Nejvíce lidí (44 %) uvedlo, že nejvíce stresovým prostředím je pro ně škola. Většina z nich potom uvedla konkrétní situace, mezi kterými byly zmíněny zkoušky nebo zkouškové období celkově, blížící se termín odevzdání bakalářské práce, státnice nebo u studentů středních škol maturita. Dalším stresovým prostředím je pro mnohé z respondentů práce (37 %). Figurovali tu různé situace jako pohovor, velké množství povinností a málo času na jejich vykonání nebo ztráta pracovního místa. Mnoho z nich uvádělo, že dlouhodobé problémy v práci jim dokonce způsobovaly zdravotní potíže. S tím poté souvisí i finanční problémy (10 %), které jsou pro mnohé z nás velmi stresující. Jedna z respondentek uvedla, že nejhorší pro ni bylo, když neměla dost peněz na to, aby mohla dát najíst svým dětem.

Velký počet respondentů (29 %) dále popisovalo, že traumatická pro ně byla smrt blízkého člověka. Převážně se jednalo o úmrtí člena rodiny nebo velmi blízkého kamaráda. V jednom případě zmínila jedna z odpovídajících smrt vlastního dítěte. Pohoda člověka také závisí na zdraví daných jedinců, a jakmile není něco v pořádku, přichází stres, úzkost či strach o

blízkého člověka. 23 % respondentů uvedlo, že nejvíce stresující jsou pro ně situace týkající se zdraví člověka, ať už partnera, dětí, rodičů nebo přítele.

V malém množství potom uváděli respondenti i jiné stresové situace. 10 % lidí uvedlo, že se dlouho potýkali se stresem po rozchodu s přítelem/přítelkyní nebo po rozvodu. 9 % uvádělo, že se ocitají ve stresu, pokud jsou v rodině či manželství nějaké problémy. Většinou zmiňovali hádky, nevěru nebo násilí mezi partnery. 5% lidí popisovalo, že nejvíce stresují je pro ně pocit bezmoci, nejistoty a neúspěchu, dalších 5 % potom, když musí učinit důležitá rozhodnutí.

Po 4 % to bylo potom vystupování v kolektivu či jednání s cizími lidmi, nedostatek času nebo stresující neznámá situace. Pro 3 % respondentů je stresující pořádání oslav či svateb a starosti, které se s těmito akcemi vlečou. Pro 2 % respondentek byla nejvíce stresující událost porod prvního dítěte. Poslední 2 % lidí odpovědělo na tuto otázku, že nejvíce stresová věc je pro ně strach.



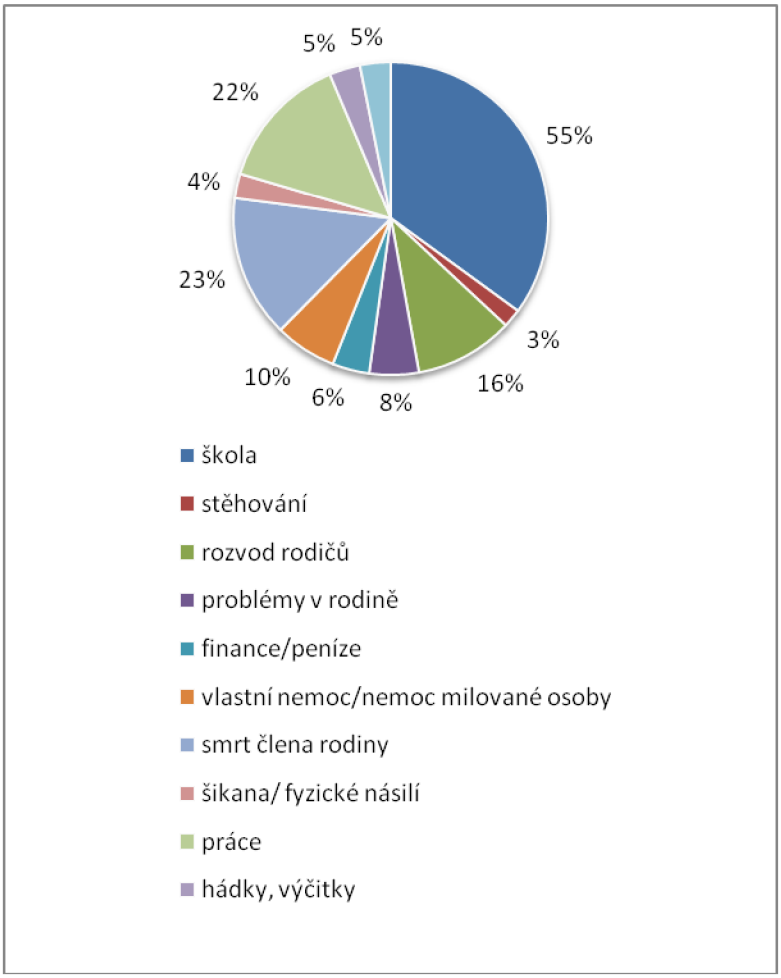

*Graf č. 3: Stresové situace*

**Otázka č. 5: Spojujete si pojem stres s nějakou životní situací ve Vašem životě? Jakou? (např. smrt, rozvod, škola, atd.)**

I v této otázce jsem nechala respondentům prostor samostatně se vyjádřit a neomezovat je ve výběru odpovědi. Zajímalo mě, jestli si lidé spojují stres s nějakou životní událostí, která se jim v životě přihodila. 55 % respondentů odpovědělo, že si stres spojuje se školou a se všemi školními náležitostmi (maturita, přijímací zkoušky, státnice, zkoušky a učení se na ně, špatné známky, dokonce určité předměty a přednášky mají někteří respondenti spojené se stresem apod.) 23 % respondentů si bohužel spojují stres s jednou z nejsmutnějších životních událostí a to se smrtí. Většina potom uváděla smrt blízkého člena rodiny (babička, dědeček, strýc) nebo úmrtí nejlepšího přítele. Vedle samotného skonu byl traumatizující i samotný pohřeb.

Další životní situací, kterou mají lidé pevně spojenou se stresem je zaměstnání. Pro některé (22 %) je nejvíc stresující samotný pracovní pohovor, který předchází tomu práci získat. Jako další bylo uváděno přepracování. Někteří mladší respondenti (16 %) si stres spojili s rozvodem svých rodičů, který špatně nesli a ve většině případů si ho dávali po dlouhou dobu za vinu. Pro 10 % respondentů byla situace, spojená se stresem, nemoc. Pro většinu z nich nemoc vlastního dítěte. Jedna z respondentek napsala, že nejhorší pro ni byla vlastní nemoc, kdy celý rok nemohli lékaři zjistit příčinu nemoci a dokonce nezabíraly žádné léky.

8% respondentů si spojuje stres s problémy v rodině, mezi tyto problémy patřili nejčastěji nevěra, neshody, špatné vztahy mezi členy rodiny, urážky a lhaní. V 5 % se jednalo o výčitky a hádky mezi partnery. Další situací, kterou má 6% odpovídajících spojeno se stresem je finanční stránka, kdy v jednom případě šlo o děti matky, která jim neměla co dát k jídlu. V dalších případech se řešily finance po ztrátě zaměstnání. Malé množství respondentů má stres spjatý se šikanou, které byli ve škole vystaveni. Jedna z respondentek potom uvedla, že její otec býval agresivní a měl sklony k fyzickému násilí. Zbylých 5 % respondentů si nespojuje stres s žádnou životní událostí.

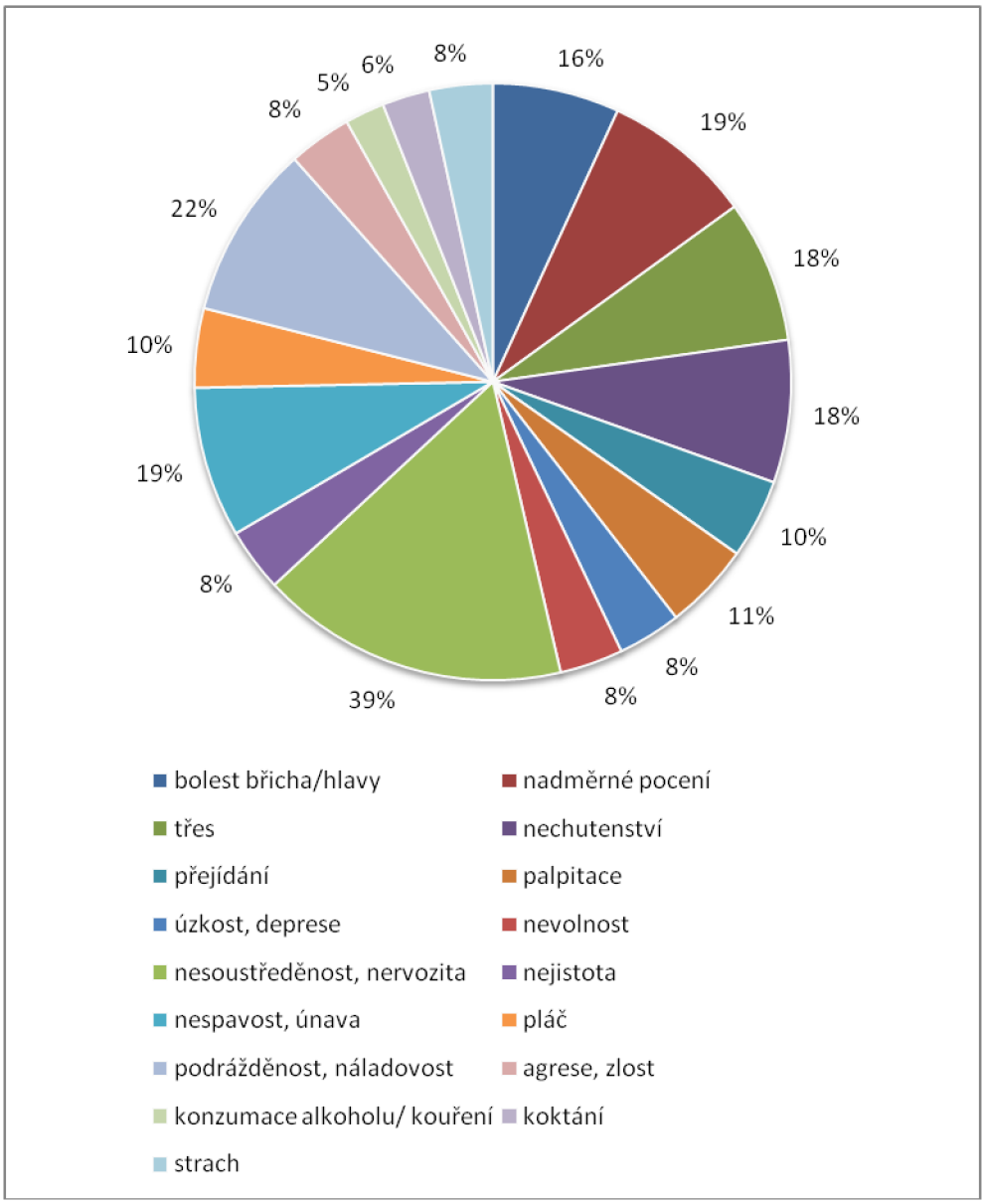



*Graf č. 4: Životní situace a stres*

**Otázka č. 6: Jak se přímo konkrétně u Vás projevuje stres?**

Zajímalo mě, jak reaguje každý jedinec na stres, jaké má příznaky a jak se cítí. Respondenti se z 39 % shodli na tom, že dost častým projevem je nervozita a nesoustředěnost se v dané chvíli vůbec na nic. U 22 % respondentů se stres projevuje změnami nálad a častou podrážděností. Dalším projevem, který úzce souvisí s třesem, bylo nadměrné pocení, konkrétně z 19 %. Jiných 19 % respondentů také uvedlo, že pokud se nachází ve stresu, jsou více unavení, avšak i přesto trpí nespavostí, protože pořád dokola přemýšlí nad danými problémy. 18 % odpovídajících uvedlo jako další z projevů třes. Z větší části se jednalo o třes rukou, někteří potom uváděli třes celého těla nebo roztřesený hlas. Jiných 18 % uvedlo, že se u nich stres vyznačuje nechutenstvím k jídlu. Další respondenti uvedli (16 %), že při stresu velmi často trpí bolestmi hlavy, pulzující bolestí hlavy, která často přerůstá až v migrény. Jiní zase trpí bolestmi břicha, zácpou nebo naopak průjmy, v jiných případech to dokonce přerůstá v pocit na zvracení.

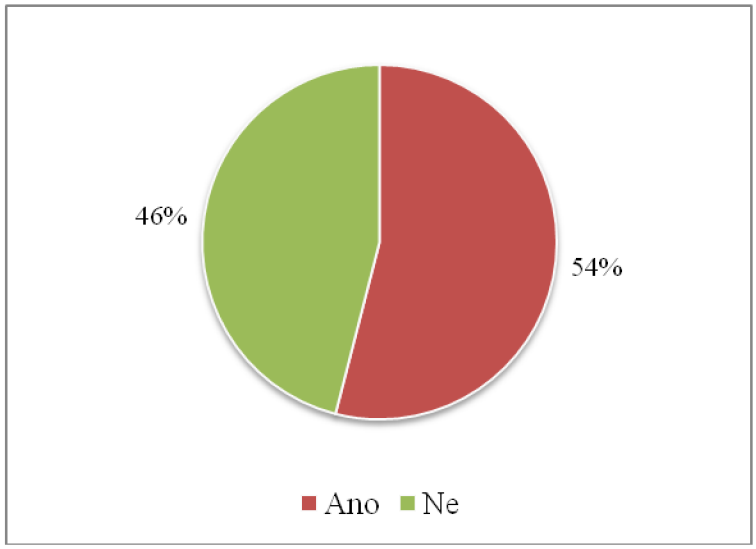
U 11 % respondentů dochází ve stresu k palpitaci, tedy nadměrnému bušení srdce, doprovázenému zrychleným tepem. 10 % lidí uvedlo, že konzumují nadměrné množství potravin, když jsou ve stresu, nejvíce čokolády a jiných sladkostí. Stejný počet respondentů uvedlo, že jejich častým projevem je propuknutí v pláč. 8 % lidí napsalo, že při stresu nejí, je jim nevolno od žaludku, navaluje se jim a dokonce rapidně ztrácí na své tělesné hmotnosti. Dalších 8 % respondentů se shodlo na tom, že jejich projevem při stresové události je úzkost, deprese, nejistota, agrese, zlost, v jistém slova smyslu i výbušnost a strach. 6 % odpovídajících při stresu koktá nebo se jejich řeč nějaký způsobem zadrhává. 5 % respondentů má během stresu větší potřebu kouřit cigarety nebo konzumovat alkohol.




*Graf č. 5: Projevy stresu*

**Otázka č. 7: Ovlivňuje stres Vaše každodenní činnosti?**

U této otázky byly možné pouze dvě odpovědi a to ANO/NE. 54 respondentů zatrhlo kladně a 46 respondentů potom vybralo zápornou odpověď.




*Graf č. 6: Ovlivňování každodenních činností stresem*

**Otázka č. 8: Pokud ANO, uveďte prosím jak:**

V předchozí otázce odpovědělo 54 % respondentů, že stres ovlivňuje jejich každodenní činnosti. Pro většinu z nás je činností dne práce nebo škola, kde trávíme poměrně dlouhý čas. Spousta respondentů uvedla, že „stres ovlivňuje jejich soustředění se na práci, tím pádem podávají nižší výkon než normálně a práce se jim čím dál tím více navaluje. Stres v pracovní době ovlivňuje jejich rozhodování a chování, protože se soustředí pouze na stresor, což jim znemožňuje vykonávat běžné pracovní činnosti. Tyto činnosti potom vykonávají pod tlakem, což vede k úzkosti, nervozitě či rozpačitosti. Tyto problémy sebou potom berou často i domů, kdy většina respondentů potvrdila, že se tak nevěnují partnerovi nebo dokonce ani dětem. Většina respondentů s tímto problémem má také problém se spánkem, není schopen odpočívat nebo vykonávat jakýkoliv druh relaxace nebo se jim chce naopak pořád spát a tím pádem ani nechce vstávat do práce. Většina taky potvrdila, že se v tomto případě snaží vyhledat původ stresu a nějakým způsobem pracují na tom stres zastavit a existenci jiných věci se stává nepodstatná“.

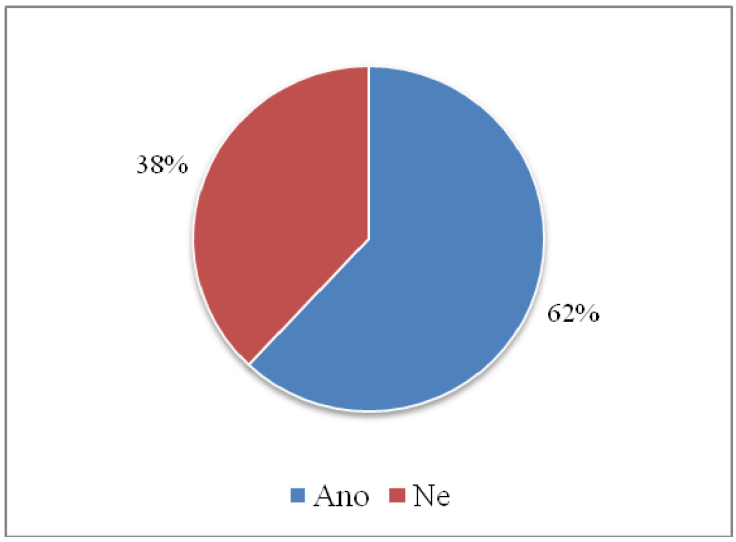
Podobný problém mají i respondenti, kteří stále chodí do školy. Jeden z respondentů uvedl, že si „nedokáže užít den, protože v hloubi duše tuší neúspěch ze zkoušky, což mu kazí duševní pohodu.“ Většina uvedla, že „ve stresu z testu nebo jiné zkoušky trpí nechutenstvím, jsou podráždění a nepříjemní ke svému okolí“. Jiný respondent uvedl zajímavý fakt a to takový,

že „pokud ho ve škole zastihne jakýkoliv druh stresu, ještě více ho to nakopne a donutí ho více studovat.“

Každého ovlivňuje stres v práci a ve škole jinak. Někdo není schopný pracovat vůbec, někdo zase začne dělat všechno v rychlosti, má nedostatek trpělivosti, protože chce mít už vše hotové. U jiných stres ovlivňuje chuť stýkat se s jinými lidmi ve svém okolí a vyhledává radši samotu. Každý jedinec reaguje na stresor či stresové události odlišně.

**Otázka č. 9: Znáte nějaké metody zvládání stresu?**

U této otázky byly možné pouze dvě odpovědi a to ANO/NE. Převažovalo větší množství kladných odpovědí, v tomto případě 62, nad odpověďmi zápornými, kterých bylo 38.




*Graf č. 7: Metody zvládání stresu*

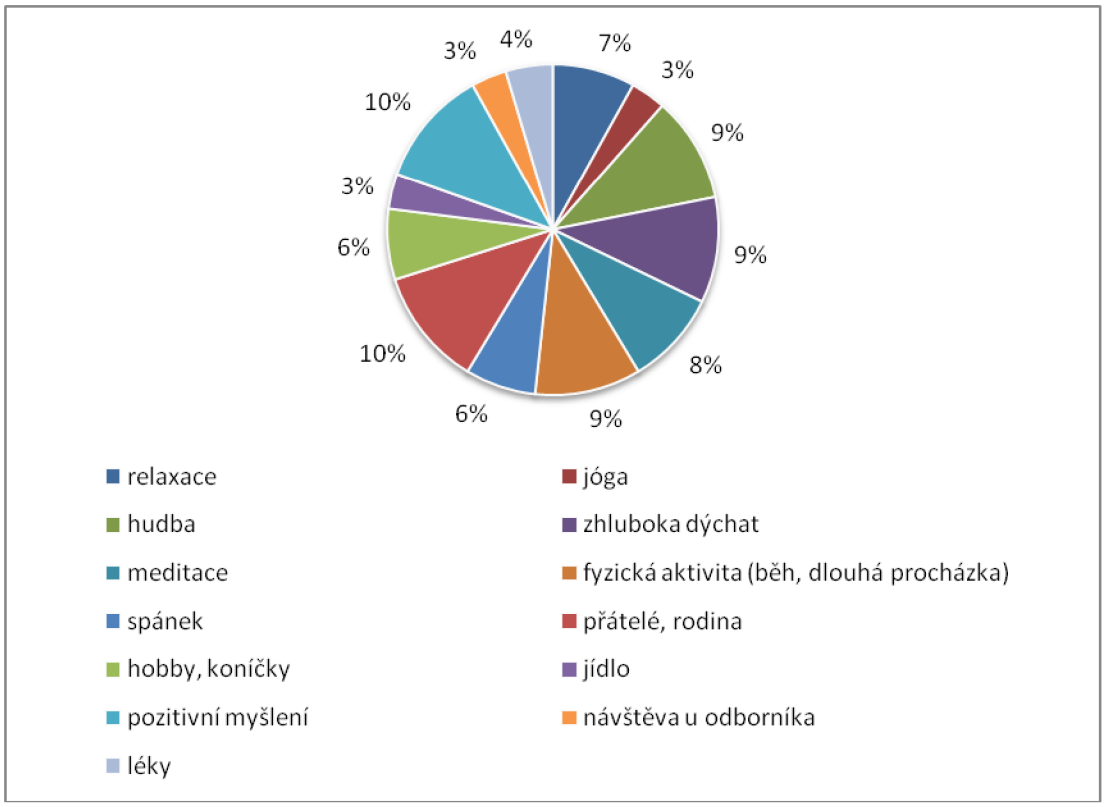
**Otázka č. 10: Pokud ANO, napište, prosím, které:**

V této otevřené otázce jsem opět nechala respondentům volnou ruku, aby se sami vyjádřili a napsali své postřehy.

10 % respondentů se shodlo na tom, že nejlepší metodou pro zvládání stresu je kontakt s blízkými přáteli a rodinou. S těmito lidmi lze otevřeně mluvit a svěřit se s daným problémem, jsou ochotni poradit nebo nadhodit jakékoliv možnosti pro řešení stresové situace. Dalších 10 % lidí si myslí, že nejlepší metodou je pozitivní myšlení, myslet jen na kladné a pozitivní věci, povznést se nad daný problém a být nad věcí. 9 % respondentů pomáhá při zvládání stresu fyzická aktivita. Nejčastěji byly zmiňovány dlouhé procházky, ať už s partnerem, rodinou,

domácím zvířetem nebo jen tak o samotě. Další z možných aktivit bylo zmiňováno plavání a uplatnění hlubokého dýchání či běh. Samotné hluboké dýchání používá 9 % respondentů jako metodu při zvládání stresu.

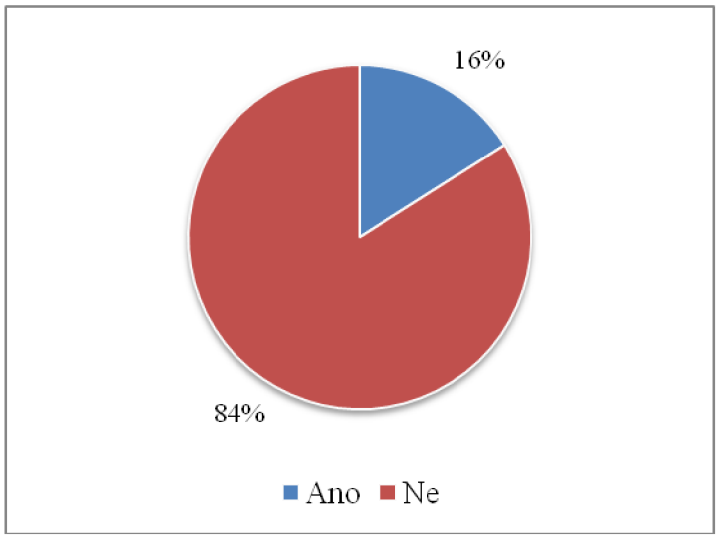
Jiní (9 %) používají pro odstranění stresu hudbu. Tu poslouchají buď u nějaké činnosti v domácnosti, nebo například o samotě při odpoledním odpočinku. 8 % respondentů zmiňuje jako metodu při zvládání stresu meditaci a hluboké soustředění, 7 % potom popisuje jako správnou metodu relaxaci. Podle nich je nejlepší odpočinek, klid a chvíle ticha, doprovázená například hudbou nebo četbou. K relaxaci se pojí i spánek, který respondenti též zmiňovali (6 %). Ve velmi malém množství potom popisovali hobby a koníčky (6 %), léky (4 %), návštěvu u odborníka (3 %), jídlo (3 %) nebo jógu (3 %).




*Graf č. 8: Metody a techniky zvládání stresu*

**Otázka č. 11: Vyhledali jste někdy odbornou pomoc, protože Vám stres zatěžoval život?**

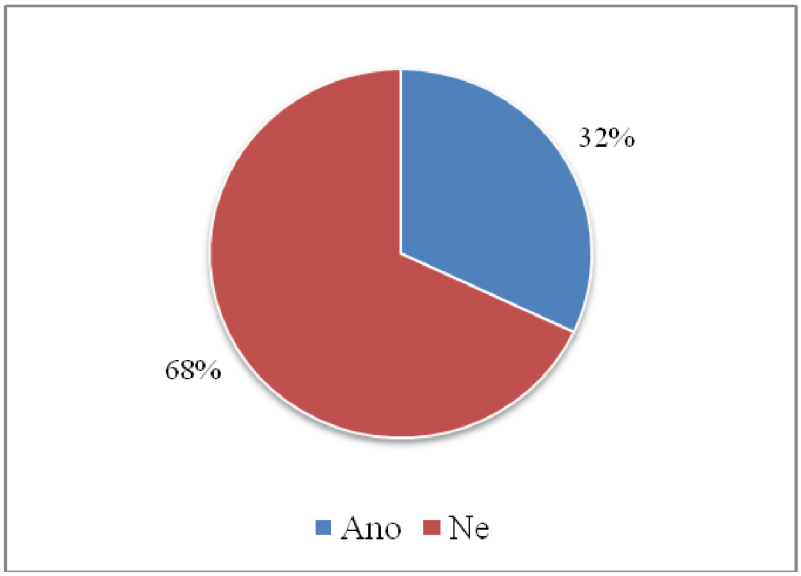
U této otázky byly opět možné pouze dvě odpovědi a to ANO/NE. V tomto případě je zřejmé, že 84 respondentů nikdy nevyhledalo odbornou pomoc, když na ně působily stresové faktory. Pouhých 16 lidí této pomoci využilo.




*Graf č. 9: Odborná pomoc při zvládání stresu*

**Otázka č. 12: Má podle Vás stres pouze negativní význam?**

I u této otázky byly opět možné pouze odpovědi ANO/NE. 32 respondentů si myslí, že stres má čistě jen negativní význam, naopak 68 respondentů odpovědělo, že tomu tak není.

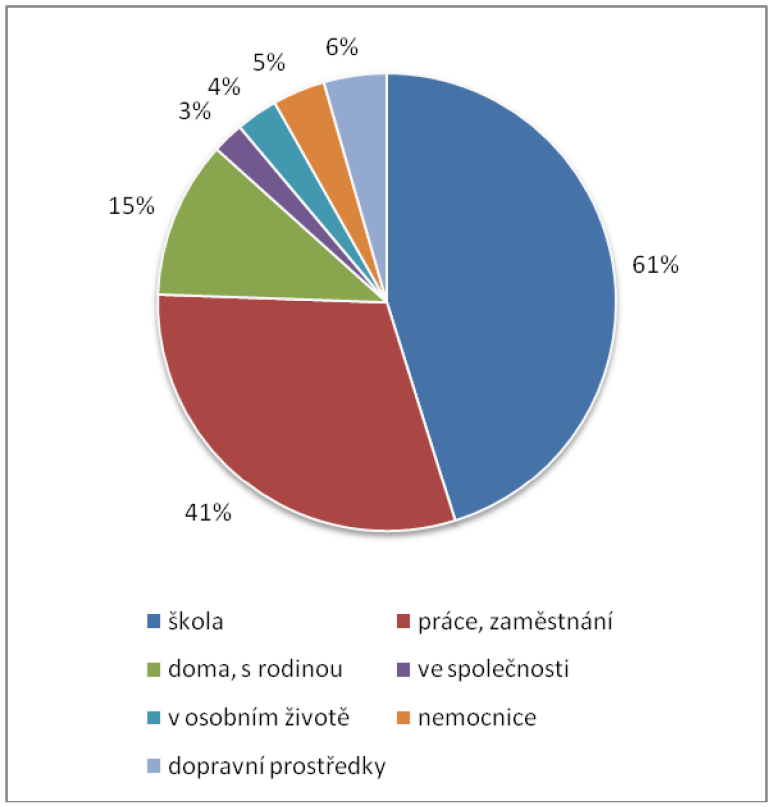



*Graf č. 10: Stres a jeho význam*

**Otázka č. 13: Kde se nejčastěji setkáváte se stresem?**

Respondenti se nejvíce setkávají se stresem ve škole (61 %), což je zcela pochopitelné, protože většina respondentů odpovídala věkové hranici 18 – 25 let. Následující odpovědí byla

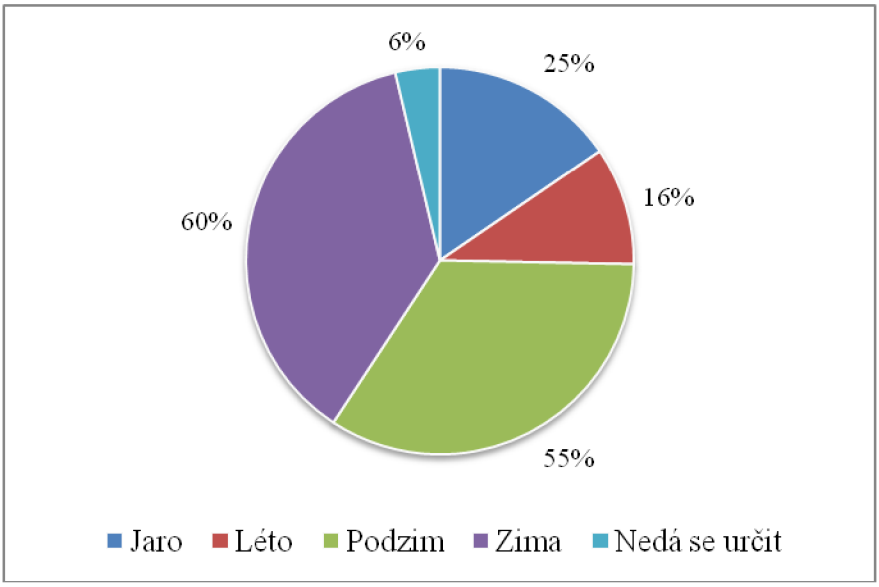
práce či zaměstnání (41 %), kam chodí nejenom dospělí lidé, ale i studenti formou brigády. Dalším překvapujícím zjištěním bylo, že respondenti se setkávají se stresem i doma a v rodině (15 %). Pomálu potom byly zmíněny dopravní prostředky (6 %) jako tramvaj, autobus nebo vlak, nemocnice a návštěva u lékaře (5 %), stres v osobním životě (4 %) a stres ve společnosti a na různých akcích (3 %).




*Graf č. 11: Nejčastější výskyt stresu*

**Otázka č. 14: V jakém ročním období se nejčastěji vyskytujete ve stresové situaci?**

Tato otázka se týkala čistě jen mého osobního zájmu, protože i mně jako člověku přijde, že se ve stresu nacházím méně nebo více v závislosti na ročním období. Otázka měla možnost vícera odpovědí. Ze sta respondentů odpovědělo, že nejvíce stresující období je pro ně zima (60 %) a hned za ní podzim (55 %). Tyto výsledky mě vůbec nepřekvapují, protože i já pociťuji v tomto období působení více stresových faktorů. Za podzimem je potom uvedeno jaro (25 %). V neposlední řadě je uvedeno léto (16 %). Pouze 6 % respondentů neuvedlo žádné z ročních období jako důsledek jejich stresu.

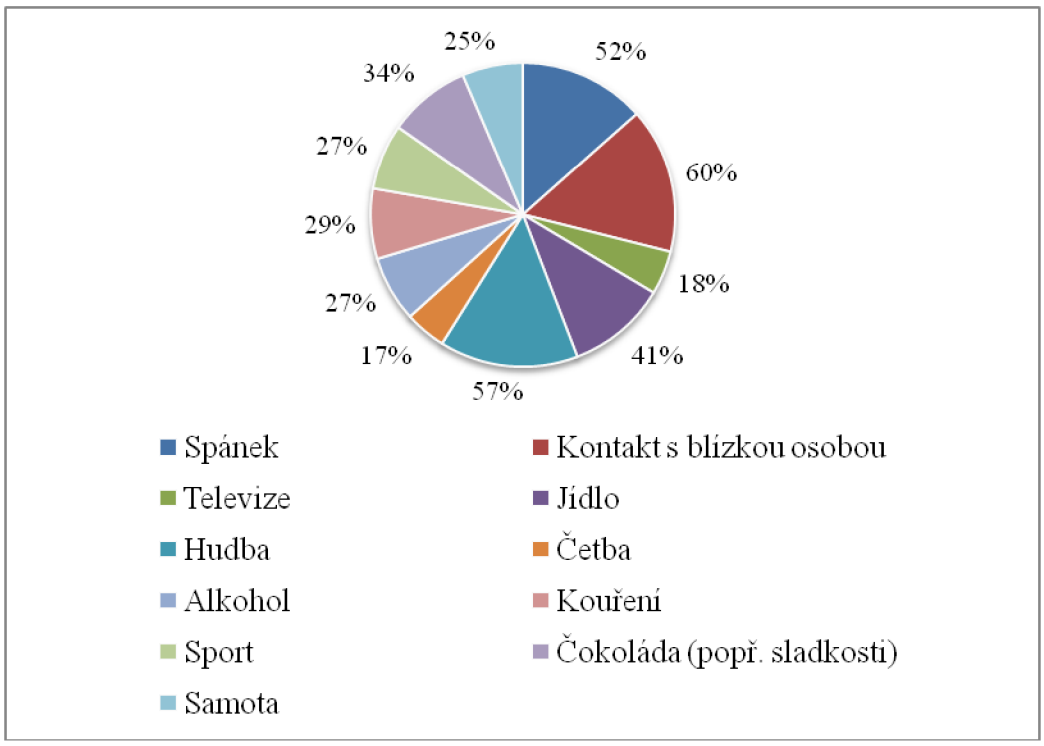



*Graf č. 12: Roční období a stres*

**Otázka č. 15: Co Vás po takové situaci uklidňuje a co Vám pomáhá?**

Velkému množství respondentů, konkrétně 60 %, pomáhá během stresového období kontakt s blízkou osobou. Na druhém místě s 56 % je to potom hudba, což je zřejmé, protože se hudba používá jako doprovodný prvek mnoha relaxačních cvičení. 52 % respondentů pomáhá a uklidňuje spánek, při kterém má tělo i duše možnost regenerace. Spousta lidí řeší stres a deprese jídlem (41 %) a přejídáním se, což může vést k různým zdravotním problémům. To samé můžeme říct i o čokoládě a jiných sladkostech, které uvedlo 34 % respondentů.

29 % odpovídajících uvedlo, jeden z nezdravých způsobů uvolnění a pomoci při stresu, variantu kouření. Dalších 27 % lidí uvedlo, že jim od stresu pomáhá alkohol, přičemž 27 % respondentů také ještě uvedlo, že je uklidňuje sportování. V tomto případě záleží na životním stylu a hodnotách daného člověka. Další z odpovědí byla samota, kterou uvedlo 25 % respondentů jako jeden ze způsobů oproštění od stresu. Jiným (18 %) pomáhá jako zklidňující element televize a v neposlední řadě potom četba, kterou uvedlo pouhých 17 % lidí.




*Graf č. 13: Zvládání stresu*

**Otázka č. 16: Napište cokoli, co vás ještě ke stresu a stresovým situacím napadá:**

I v poslední otázce jsem nechala svým respondentům možnost se jakkoliv vyjádřit k tomuto tématu a jsem tomu velice ráda, protože mě odpovědi velice potěšili. Nadšená jsem z nich hlavně z toho důvodu, že většina napsala, že stres může mít i pozitivní účinek. Jeden z respondentů napsal, že „ stres je součástí našeho života. Osobně si myslí, že primární význam stresu (z pohledu fyziologického) je v tom, aby nás povzbudil k lepšímu výkonu. Bohužel v dnešní době je příliš mnoho stresu soustředěných na každého člověka. Lze to těžko zvládat, ale pokud si člověk zvládne stanovit své priority, pak většinou má větší šanci stres z méně podstatných zdrojů ignorovat.“ Jiný zase napsal, že „ stres může naopak působit i pozitivně, protože nás donutí něco dělat a podněcuje nás k lepším výkonům.“ „Stres je jen pocit, který se dá zvládnout a využít k pozitivním výsledkům.“ Zkrátka, pokud ho je tak akorát, není vůbec na škodu. Další respondentka uvedla, že z vlastní zkušenosti ví, že „stres může zanechat i velmi příznivý dojem, pokud se jedná o něco neplánovaného a chtěného (např. adrenalinový zážitek).“

Stres nás někdy žene vpřed (motivuje nás) ale pokud je ho příliš, tak může způsobit zdravotní i duševní problémy. Jiný z respondentů napsal, že se „lidé neumějí se stresem moc srovnat a proto by měli mít k sobě někoho, kdo jim tuto situaci usnadní a pomůže jim. Ať už je tato osoba blízká nebo ne.“ Jeden z faktů ovšem je, že každý člověk se se stresem vyrovnává

jinak. Nejdůležitější podle jednoho z odpovídajících je, že se „daný jedinec musí zapřít a jít dál. Nesmí se nechat vším strhnout a vnímat i to krásné kolem nás a dát vyniknout důležitějším věcem na světě."

### 2.1.5 Odpovědi na výzkumné otázky

Výzkum byl realizován pomocí dotazníku umístěného na internet a neomezeně poskytnut lidem v blízkém okolí autorky. Celkem se výzkumu zúčastnilo sto respondentů, z čehož 85 % bylo ženského pohlaví a pouhých 15 % mužského. Výzkumné šetření zjišťovalo, zda mají lidé informace o stresových situacích a celkové problematice stresu. Na samém počátku výzkumu byly položeny čtyři výzkumné otázky.

Z první výzkumné otázky - *Znají respondenti pojem stres a stresová událost?* vyplývá, že většina respondentů se s pojmem stres ve svém životě již několikrát nebo opakovaně setkalo. Z celkového počtu odpověděli všichni na otázku č. 3, ve které respondenty prosím, ať napíší vše, co si představují pod pojmem stres. Dostalo se mi obrovského množství rozmanitých a obšírných odpovědí, kde mi každý dotyčný člověk popisuje své zkušenosti se stresem. Stejné reakce se mi dostalo i v otázce č. 4, ve které se ptám, které situace (zkušenosti, prostředí) byli pro mé respondenty nejvíce stresující. Podle mého očekávání jsem zjistila, že nejvíce stresující je pro ně školní (44 %) a pracovní prostředí (37 %), ve kterém tráví velké množství času.

U druhé výzkumné otázky – *Znají respondenti pouze negativní stres?* mě zajímalo, zda lidé vědí i o tzv. eustresu, pozitivním typu stresu, který vyvolává v člověku radostné pocity. U otázky č. 12 se respondentů ptám, jestli má podle nich stres pouze negativní účinek, odpovědělo 68 % záporně, pouze 32 % odpovídajících si myslí, že ano. U otázky 16., kdy jsem nechávala respondentům volný prostor k vyjádření, mi většina popisovala právě pozitivní typ stresu. Popisovali, že v některých případech je stres chtěný a burcuje je k lepším výkonům, dodává jim vnitřní sílu jít dál a napomáhá jim získat jakousi vyrovnanost a pevnost.

Třetí výzkumná otázka zněla - *Jak se u daných respondentů stres projevuje a jak ovlivňuje jejich životy?* Bylo zjištěno, že na každého respondenta působí stres jinak. U otázky č. 6, ve které jsem se ptala, jak se u jednotlivých odpovídajících projevuje stres, mi odpovědělo 39 % lidí nervozitou a špatným soustředěním. 22 % respondentů podotklo, že se u nich projevuje stres v podobě změn nálad a častou podrážděností doprovázené dalšími ději jako bolestí břicha a

hlavy, popřípadě migrénami, pocením, třesem a jinými dalšími fyzickými změnami. U otázky č. 7, zda stres ovlivňuje jejich každodenní činnosti, odpověděla více než polovina (konkrétně 54 %) respondentů kladně. U 8. otázky jsem dané jedince poprosila o bližší informace a k přiblížení konkrétní odpovědi. Opět jsem dostala spoustu rozmanitých odpovědí, které se týkaly různých věcí. Spousta respondentů uvedla, že stres ovlivňuje jejich soustředění na práci, podávají nižší výkon než normálně, dokonce menší a práce se jim čím dál tím více navaluje. Stres v pracovní době jim dále ovlivňuje jejich rozhodování a chování, protože se soustředí pouze na stresor. Menší počet respondentů potom uvádělo od sebe odlišné odpovědi.

Čtvrtá výzkumná otázka zněla - *Znají respondenti nějaký způsob, jak se stresu zbavit?*. Této VO se týkaly v dotazníku tři otázky. U otázky č. 9 se pouze dotazuji, zda respondenti znají nějaké metody zvládání stresu. 62 % odpovědělo kladně, zbylých 38 % žádné konkrétní metody neznají. U 10. otázky jsem potom respondenty poprosila o podrobnější výpis jejich poznatků. 10 % z nich uvedlo, že metodou, která jim pomáhá zvládat stres, je kontakt s nejbližšími lidmi. Mezi tyto lidi patří bližší okruh rodiny a přátel. Tyto soby jim pomáhají se se stresem vyrovnat. Dalších 10 % respondentů uvedlo, že nejlepší metodou pro zvládání stresu je pozitivní myšlení, tedy myšlení na kladné věci, což jim pomáhá povznést se nad problém a být jednoduše nad věcí. Jiní potom vypisovali různé další metody, kterých nebylo pomálu, jako například fyzická aktivita, hluboké dýchání, relaxace, meditace, jóga, spánek, hudba, četba aj. U otázky č. 11 mě pouze zajímalo, jestli někdy respondenti využili odborné pomoci kvůli tomu, že jim neustálý stres zatěžoval život. Celých 84 % nikdy pomoc nevyhledalo. Pomoci využilo pouhých 16 procent.

### 2.1.6 Diskuze

Autorka bakalářské práce zjišťovala informovanost a znalosti lidí starších osmnácti let, jež se týkají problematiky zdravotně-sociální problematiky stresu. Z výzkumného šetření vyplývá, že s problematikou stresu se setkávají všichni respondenti velmi často a mají se stresem bohaté zkušenosti. Je důležité podotknout, že větší počet respondentů má pozitivní zkušenosti se stresem a také celých 94 % dotazovaných si spojuje stres s nějakou životní událostí, která se jim v minulosti přihodila, ať už ji považují za kladnou či zápornou.

Od všech respondentů se mi dostalo obrovského množství rozmanitých a rozsáhlých odpovědí, v kterých se snaží svými slovy popsat stres či situace s ním spojené. Nelze určit, zda

jejich tvrzení bylo správné či nikoliv, protože samotní vědci a odborná literatura přiřazuje tomuto pojmu několik definic a vysvětlení, které se z různých hledisek liší. Záleží, z kterého úhlu je na stres pohlíženo.

Za nejvíce stresující prostředí označili školu, své zaměstnání a dokonce rodinné zázemí, kde tráví nejvíce svého času. Jsou to místa, kde dostávají různá ultimáta, rozkazy, musí plnit požadavky a povinnosti, splňovat termíny. Potýkají se s různými náladami druhých lidí, práci vykonávají pod tlakem a určitým stupněm napětí. Všechny tyto situace vyhodnocují respondenti jako stresové. I z tohoto hlediska lze říci, že mají pravdu, protože ani odborné publikace nepíší o tom, že se lze stresu někde vyhnout. Stres je všudypřítomný a může nás zastihnout i v těch nejběžnějších a nejprostších činnostech dne.

V jedné z dalších otázek se mi dostalo spousty odpovědí, jaké příznaky vykazují během stresu. Odpovědi se týkali fyziologických příznaků, mezi nimiž mohu zmínit intenzivní srdeční bušení, bolest na hrudi, třes rukou, zimnice, pocení a koktání, bolesti břicha a hlavy, migrény aj. Dalšími byli příznaky emocionální jako například špatná nálada nebo náhlé změny nálad, nesoustředění, podrážděnost, agrese, strach, napětí, únava, úzkost apod. Posledním typem příznaků jsou behaviorální. Tam lidí uváděli příznaky jako kouření, konzumace alkoholu, nechutenství, přejídaní, konzumace čokolády, zaspávání nebo zhoršená pozornost. O všech těchto typech příznaků pojednává i odborná literatura, v mé bakalářské práci je můžeme najít v kapitole 1.1.5 Příznaky stresu.

Větší část výzkumu byla věnována zvládání stresu a různým metodám, které nám k tomu mohou dopomoct. Spousta respondentů uvedlo, že metodou, která jim pomáhá zvládat stres, je kontakt s rodinou nebo přáteli, přičemž tyto soby jim pomáhají se se stresem vyrovnat. Další popisovali, že nejlepší metodou pro zvládání stresu je pozitivní myšlení, dobrá nálada, přemýšlení nad kladnými věcmi, což jim pomáhá povznést se nad problém a být jednoduše nad věcí. Jiní potom vypisovali různé další metody, kterých nebylo pomálu, jako například fyzická aktivita, hluboké dýchání, relaxace, meditace, jóga, spánek, hudba, četba aj. v tomto ohledu nelze soudit, protože každému pomáhá opravdu něco jiného. Já v kapitole 1.1.7 Zvládání stresu a 1.1.8 Prevence stresu uvádím, jak o duševní hygienu (jak tělo, tak i duši) pečovat nebo zmiňuji některé relaxační metody či techniky jako relaxaci, jógu nebo autogenní trénink.

Z práce vyplynulo, že lidé zažívají v různých obdobích života různý stres. Ve škole, v práci, doma, na dovolené, v nemoci i ve zdraví, u příbuzných aj. Tato bakalářská práce může posloužit všem, kteří mají problém se stresem a chtějí se o něm něco dozvědět.

# 3 ZÁVĚR

Stres a problematika stresu může výrazně ovlivnit náš život, chování, zdraví, ale také životy naší rodiny, přátel a dalších. Stres se stal běžnou součástí našich životů, denních rituálů a společenských událostí. Projevuje se u mladých lidí, stále ještě školou povinných, ale také u lidí pracujících či v důchodu. V dnešní době si ani nedokážu představit, jaké by to bylo, kdyby v dnešní ukvapené době neexistovaly starosti a stres nebyl všudypřítomným problémem. Ano, v dnešní uspěchané době, se všichni za něčím ženou a na odpočinek a chvíli klidu není čas.

V teoretické části jsem se zabývala dvěma oblastmi. V první to bylo především definováním stresu a stresových událostí, tím, jak se stres může rozdělovat a jak se stres projevuje v životě lidí. Dále to, jak lze stres zvládnout. V kapitole, která byla věnována definování stresu, je možné nalézt definice různých badatelů, kteří se této problematice věnovali. Další kapitola byla věnována rozdělení stresu, tedy eustresu a distresu, a jejich vlivu na člověka. Další část pojednává o různých stresových událostech, které lze zařadit do více kategorií. Další kapitola objasňuje pojem stresor a salutor a rozdíly mezi nimi. Velmi malá zmínka je věnována fázím stresových reakcí. Další kapitola pojednává o fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznacích stresu, na něž navazuje další část věnována stresu a jeho možným patologickým důsledkům působících na zdraví člověka. Předposlední kapitola mluví o stresu a jeho zvládání a jeho různých obranných mechanismech či strategiích. V poslední řadě je věnován čas prevenci stresu, která pojednává o tom, jak mu předcházet a jak dbát o duševní hygienu.

Druhý oddíl teoretické části byl věnován člověku a stresu v jeho životě. Nejdříve byl objasňován rozdíl ve stresu u žen a u mužů a jak jedinci opačného pohlaví na stres reagují. Další kapitola pojednávala o stresu v manželství a rodině a jak může být nebezpečný. Velkou část života člověk stráví v zaměstnání, proto byla další kapitola věnována stresu v práci. Mnoho jedinců řeší své problémy alkoholem a ani u stresu to není jinak. Předposlední pasáž byla věnována stresu v souvislosti s alkoholem. Poslední část teoretické části uvádí některá onemocnění způsobená stresem a jeho vlivem na člověka.

Praktická neboli výzkumná část byla založena na kvantitativním výzkumu. Tento výzkum spočíval v dotazníkovém šetření. Cílem výzkumu bylo zjistit, co vědí lidé o stresu. Položili jsme čtyři výzkumné otázky a snažili se na ně odpovědět. Ptali jsme se sta respondentů ve věku osmnáct a více let na šestnáct otázek týkajících se jejich znalostí a zkušeností s problematikou

stresu. U všech otázek bylo dosaženo naprosto jednoznačného výsledku, z čehož vyplynulo, že na každého jedince působí stres jiným způsobem, to stejné lze říct i o projevech či zvládání stresu. V této práci bylo zjištěno, že hlavními příčinami stresu jsou škola, zaměstnání a finanční situace člověka. Priority člověka však mění narůstající věk, kdy člověk přechází ze stresu školního do stresu pracovního či partnerského.

Příznakem toho, že je člověk ve stresu, je už jeho samotné psychické rozpoložení, špatná nálada, mrzutost. Dalším příznakem je rozpoložení fyzické, kdy nastupují bolesti břicha, zvracení či migrény. Ve všech těchto i dalších případech by se měl člověk zamyslet, z jakého důvodu si těmito stavy prochází a najít vhodný způsob, jak se těchto problémů zbavit či je nějakým způsobem eliminovat.

Většina lidí má své způsoby jak stres zvládat. Z mého šetření vyplynulo, že je to kontakt s blízkými a přáteli, protože vše se řeší lépe, když k tomu máme někoho po ruce.

Na všechny tyto aspekty stresu má vliv životní styl. Je důležité si uvědomit, jestli správně dbáme o své zdraví a správnou duševní hygienu. Konzumací návykových látek jako jsou alkoholické nápoje nebo cigarety, si od stresu rozhodně nepomůžeme.

Na závěr je důležité zmínit, že problematika stresu bývá často přehlížena i přes její závažnost. Je potřeba si uvědomit, že i stres může způsobit vážné zdravotní či psychické problémy nebo naopak v případě pozitivního stresu nakopnout a posunout jedince dál. Stres má a bude mít význam v lidském životě a člověk nemá šanci se mu v dnešní době vyhnout. Proto je dobré o něm alespoň pár základních informací vědět, k čemuž by mohla sloužit tato bakalářská práce.

# 4 RESUMÉ

Bakalářská práce pojednává o stresu a jeho sociálně-zdravotní problematice. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První část je teoretická. V první kapitole jsem se zabývala různými definicemi stresu, v druhé potom jeho rozdělením. Dále byly rozebírány stresové události, stresory a salutory. Další kapitola pojednává o různých mechanismech stresových reakcí. Nadále byl čas věnován příznakům a důsledkům stresu. Konec první části se zabývá zvládáním stresu a prevencí. Další část teorie byla věnována kapitole stres v životě člověka, ve které jsem popsala podkapitoly muži, ženy a stres, stres v manželství a rodině. Nějaký čas byl věnován stresu v zaměstnání, stresu a alkoholu. Poslední část pojednávala o stresu a nemocích.

Druhá část je výzkumná, které dominoval kvantitativní výzkum. Výsledky byly zpracovány v podobě grafů. Cílem praktické části bylo zjistit úroveň vědomostí lidí ohledně stresu.

# 5 SUMMARY

Bachelor thesis deals with stress and its social and health issues. The work is divided into two main parts. The first part is theoretical. In the first chapter I solved the different definitions of stress, the second chapter I dealt with distribution of stress. They were also discussed stressful events and stressors salutors. Another chapter discusses the various mechanisms of stress reactions. Continues the time devoted to the symptoms and effects of stress. The end of the first part is focused on coping with stress and prevention. Another part of the theory chapter was devoted to stress in a person's life, which I described in subsections men, women and stress, stress in marriage and family. For some time was devoted to stress at work, stress and alcohol. The last part dealt with the stress and diseases.

The second part is a research, dominated by quantitative research. The results were processed in the form of graphs. The practical part was to determine the level of awareness of people about the stress.

# 6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Odborná literatura


ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Translated by Erik Herman - Miroslav Petržela - Dagmar Brejlová. 2., aktualiz. vyd., v Portál. Praha: Portál, 2003., 751 s. ISBN 80-7178-640-3.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009, 296 s. ISBN 978- 80-247-2715-8

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. 192 s. ISBN 978-80-247-4751-4.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.

RENAUD, Jacqueline. *Stres: [co je stres a jak se mu vyhnout, testy a antistresové programy]*. 1. vyd. Praha: Práce, 1993. 137 s. ISBN 80-208-0297-5.

SELYE, Hans. *Život a stres*. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1966.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 1. vyd. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.

SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2016-11-22]. ISBN 978-80-244-4372-0 (e-kniha).

ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.

URBAN, Jan. *Přestaňte se v práci stresovat: 44 doporučení pro ty, kteří nechtějí práci obětovat své zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5820-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3174-2.

VOKURKA, Martin. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2032-9.

## Internetové zdroje

CHÁBA, Karel. Jak vzniká stres? Energetická psychologie a EFT [online]. 2010 [cit. 2016-03-12]. Dostupné z: http://www.eftpsychologie.cz/clanky/jak-vznika-stres/

HALUZÍKOVÁ, Jana a Zdeňka ŘÍMOVSKÁ. *Zvládání stresu a prevence jeho následků* [online]. Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita Opava, 2010 [cit. 2016-11-24]. Dostupné z: http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941

HANZLOVSKÝ, Michal. *Rozdíly mezi muži a ženami* [online]. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: https://www.celostnimedicina.cz/rozdily-mezi-muzi-a-zenami.htm#ixzz4OyyTtFmH

*Kvantitativní výzkum 1 – Úvod* [online]. 2013 [cit. 2016-11-26]. Dostupné z: http://www.survio.com/cs/blog/serialy/kvantitativni-vyzkum-1-uvod#.WDmd27LhDIU

NEŠPOR, Karel. *Alkohol, jiné návykové látky a stres* [online]. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ywjso0yymGMJ:www.drnespor.eu/nlstres2.doc+&cd=2&hl=cs&ct=clnk&gl=cz

Ženy, muži a stres [online]. 2012 [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: http://www.klubharmony.eu/sk/clanok/13/1573/zeny-muzi-a-stres

# 7 Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů 31
Graf č. 2: Věk respondentů 32
Graf č. 3: Stresové situace 34
Graf č. 4: Životní situace a stres 36
Graf č. 5: Projevy stresu 37
Graf č. 6: Ovlivňování každodenních činností stresem 38
Graf č. 7: Metody zvládání stresu 39
Graf č. 8: Metody a techniky zvládání stresu 40
Graf č. 9: Odborná pomoc při zvládání stresu 41
Graf č. 10: Stres a jeho význam 41
Graf č. 11: Nejčastější výskyt stresu 42
Graf č. 12: Roční období a stres 43
Graf č. 13: Zvládání stresu 44